



Bunte Gemüse-Pommes mit Kräuterquark

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Karotten mit Grün	2 Bund
Pastinaken	2 St.
Süßkartoffeln	2 St.
Dill, frisch	10 g
Petersilie, frisch	25 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Salat-Mix	250 g
Olivenöl	3 EL
Speisequark, Magerstufe	250 g
Apfelmus	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 1 cm dünne Stifte schneiden und in eine Schüssel mit Salzwasser legen. Karotten, Pastinaken und Süßkartoffeln waschen und schälen. Karotten und Pastinaken quer halbieren und längs vierteln. Süßkartoffeln in ca. 1 cm dünne Stifte schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, ggf. Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Salat waschen und trocken schleudern.

2. Kartoffelstifte abgießen, trocken tupfen und zusammen mit dem restlichen Gemüse in die Schüssel geben. 2 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und gut vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier für ca. 20 Min. in den Ofen geben.

3. In einer Schüssel Quark und gehackte Kräuter gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer weiteren Schüssel Apfelmus, 1 EL Olivenöl, Balsamico und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing anrühren. Salat mit dem Dressing gut vermengen.

4. Bunte Pommes aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen, Kräuterquark dazu anrichten und mit Blattsalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls die Pastinaken und Karotten im unteren Drittel sehr dick sind, kannst du sie auch achtern statt vierteln. Die bunten Pommes passen zu einem Wrap.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	413 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	6 g