

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Ofenkartoffeln

5 Kartoffeln (750 g)  
3 kleine Rote Bete (375 g)

kaltgepr. Sonnenblumenöl

250 g Magerquark  
70 cm<sup>3</sup> Milch, 1,5 %  
30 cm<sup>3</sup> Sahne  
jod. Meersalz, Pfeffer weiss  
80 g Netto Salatgurke, gew.  
80 g Netto Apfel, m. Schale, gew.  
80 g Netto Porree, fein gewürfelt  
geh. Dill

und  
unter fließendem Wasser  
abbürsten. Einzelnen in mit  
Öl bepinselte Alufolie wickeln.  
Bei 180 Grad auf dem Blech  
auf d. 2. Einschubleiste v. unten:  
Kartoffeln: 50–55 Min.  
Rote Bete: 35–40 Min.  
backen.  
verrühren:

sodann zufügen:

Rote Bete abziehen, würfeln  
u. mit d. halbierten Kartoffeln  
u. d. Quark servieren.

Gesamt: Kartoffeln:	525 kcal	: 4 =	131,25 kcal
Rote Bete:	75 kcal	: 4 =	18,75 kcal
Quark:	380,9 kcal	: 4 =	<u>95 kcal</u>
			245 kcal