

Kartoffelspieße mit Bratwurst & Kräuterquark



ZUTATEN:

- 500 g kleine, runde Kartoffeln
- 500 g Schweinsbratwürste
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 4 rote Zwiebeln
- Salz
- weißer Pfeffer
- Paprikapulver
- 1/8 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 250 g Magerquark
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kümmel

Kartoffeln schälen, waschen und 10 Minuten in Salzwasser vorgaren. Die Bratwürste in Stücke schneiden, Paprika putzen, waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Kartoffeln abwechselnd mit Bratwurst, Paprika und Zwiebelstücken aufspießen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Raps-Kernöl zum Braten in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum ausbraten. Inzwischen den Quark mit 4 EL Raps-Kernöl cremig rühren. Frühlingszwiebel in dünne Ringe, Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Zwiebel abziehen und fein würfeln, mit dem Kümmel unter den Quark heben, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Kartoffelspieße mit dem Kräuterquark servieren.

Pro Person:

711 kcal (2976 kJ), 25,1 g Eiweiß, 56,7 g Fett, 24,7 g Kohlenhydrate (2,1 BE)



GENIESSERTIPP: Nicht jedes Pflanzenöl ist gleichermaßen zum Braten und Frittieren geeignet. Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapssorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.