

Rezept

High-Protein-Kartoffelstampf



Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Für 4 Portionen

Zutaten:

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
250 g	Magerquark, max. 10 % Fett
100 ml	Milch, 3,5 % Fett
2 Stangen	Frühlingszwiebeln
	Salz
	Muskat

Zubereitung

Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Je nach Größe 20–25 Minuten garkochen. Anschließend Kartoffeln pellen und mit Magerquark und Milch stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, putzen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebel über den Stampf geben und servieren.

Rezept-Tipp: Die perfekte Fitness-Beilage zu Geflügel, Fisch oder magerem Rindfleisch.

Das Rezept gibt es auch online: [High-Protein-Kartoffelstampf](#)

Weitere leckere Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter www.die-kartoffel.de.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | presse-kmg@agentur05.de | 0221 925454-817



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank