

Kartoffelkas



Zutaten (für 4 Personen)

400 g Kartoffeln vorwiegend festkochend
1/2 TL Kümmel
1 Zwiebel
2 EL Butter
250 g Sauerrahm oder Quark 40 %
Salz
Cayennepfeffer
frisch geriebener Muskatnuss
2 EL Schnittlauchröllchen



Zubereitungszeit
30 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit dem Kümmel je nach Größe weich kochen. Abgießen, noch heiß schälen und mit einem Stampfer grob stampfen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. In der Butter 2-3 Min. glasig dünsten und mit den restlichen Zutaten unter die Kartoffeln rühren.
3. Mit Cayennepfeffer, Salz und Muskat würzen.