



30 MINUTEN | UNTER FR. 3.50 PRO PERSON

Kartoffeltäschli mit Speck und Karotten

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 kg festkochende Kartoffeln
250 g Karotten
100 g Kräuterspeck
4 EL Mehl
Salz
Pfeffer
Oliveneröl zum Braten
¼ Bund Schnittlauch
¼ Bund glattblättrige Petersilie
200 g Magerquark

1. Kartoffeln und Karotten durch die Röstiraffel reiben. Specktranchen quer in Streifen schneiden. Zu den Kartoffeln und Karotten geben. Mit Mehl bestäuben, gut mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse Tätschli formen und zwischen den Händen flach drücken. Bei mittlerer Hitze in Öl beidseitig 8–10 Minuten knusprig braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

2. Inzwischen Schnittlauch und Petersilie hacken und mit dem Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kartoffeltäschli servieren.

TIPP Dazu passt Blattsalat

Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 18 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 1850 kJ/450 kcal



Preisangaben Sämtliche Zutaten für die Gerichte stammen aus dem Migros-Sortiment. Die Kosten pro Portion haben wir auf Basis der aktuellen Migros-Preise berechnet.