



Frühkartoffeln in Maismantel

mit Sommersalat



Zutaten für 4 Personen:

- Kartoffeln** Die Kartoffeln waschen. Durch die zarte Rubbelschale müssen Frühkartoffeln nicht gepellt werden. Die Kartoffeln in einen Dampfgarer oder Wasser geben und 10 Min kochen.
- 2 kg Frühkartoffeln
 - 70 g Maisgries (Polenta)
 - 4 EL Olivenöl
- Salz Anschließend in eine Schüssel geben, Olivenöl hinzugeben, salzen und gut durchschwenken. Als nächstes den Maisgries hinzugeben und die Kartoffeln gut durchschwenken, bis alle mit dem Gries bedeckt sind. Die Kartoffeln auf ein Blech mit Backpapier geben und im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 12 Minuten goldbraun backen.
- Salat**
- 300 g Asia-Salat
 - 200 g Kaiserschoten
 - 500 g Speisequark
 - 1 Zitrone
 - 2 TL Agavendicksaft
 - Pfeffer
 - Salz
- In der Zwischenzeit den Salat waschen und trocknen. Den Quark mit Zitronensaft, Agavendicksaft, Salz und frisch gehackten Kräutern zubereiten. Indem man einen Schuss Wasser zum Quark dazu gibt, wird er cremiger. Den Salat mit etwas Leinöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz anmachen und auf Teller geben.
- Kräuterquark**
- 1 - 2 Knoblauchzehen
 - 4 EL Olivenöl
 - 1/2 Bund Dill
 - 1/2 Bund Koriander
 - 1/2 Bund Schnittlauch
 - Blütengewürz
 - 'Durch die Blume' von Sonnentor
- Die Kartoffeln zum Salat geben und frischen Kräuterquark dazu reichen.