FRÜHLINGSQUARK mit Bratkartoffeln

Besonders knusprige Bratkartoffeln mit frischem Frühlingsquark

2 Personen

400 g	Kartoffeln
250 g	Quark (Magerstufe)
50 g	Sprossen (Mungbohnen, Radieschen)
2	Frühlingszwiebeln
1/2	Gurke
6	Cocktailtomaten
1	Biozitrone
1	Knoblauchzehe
Schnittlauch nach Geschmack	
3 EL	Öl
Salz und Pfeffer	

Große Kartoffeln schälen, neue Kartoffeln nur waschen und kräftig abbürsten und mit Schale in 1/2 cm kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in eine beschichtete Pfanne geben und die Kartoffeln ca. 15 min bei mittlerer Hitze braten, bis sie braun und knusprig sind.
Den Quark mit 1 EL Öl und etwas Mineralwasser glatt rühren. Frühlingszwiebeln putzen, die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln und klein schneiden. Gurke schälen, die Kerne entfernen, in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
Das Gemüse, den Abrieb und Saft einer halben Zitrone mit dem Quark verrühren, Mungobohnen und Schnittlauch dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Quark mit den Kartoffeln servieren und mit den Tomatenhälften garnieren.

Zubereitungszeit 30 Min.
vegetarisch