

Kartoffeln mit Feta-Gurken-Creme



5

6

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 458 kcal

- Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 1 Person

2 bis 3	Kartoffeln (vorgekocht)
100 g	Joghurt (1,5 % Fett)
50 g	Feta
¼	Gurke
2 Stängel	Dill
je 1 Prise	Jodsalz und Pfeffer
1	Apfel
1 EL	Studentenfutter

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden.
- Joghurt in eine Schüssel geben. Feta grob zerbröseln und zusammen mit dem Joghurt pürieren.
- Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Danach grob raspeln und eventuell austretendes Wasser ausdrücken. Gurkenraspel zum Fetajoghurt geben.
- Dill waschen, trocken schütteln, klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel füllen. Alle Zutaten gut vermischen und abschmecken.
- Apfel waschen und schneiden. Kartoffeln, Creme, Apfel und Studentenfutter anrichten.

Tipp: Die Kartoffeln können kalt oder warm gegessen werden.