



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Pellkartoffeln und Rosenkohl

Zutaten

0.5 Esslöffel Schnittlauch

1 Esslöffel Sojasauce

75 g Magerquark

100 g Rosenkohl

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Teelöffel Dill

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel frische Vollmilch

150 g Kartoffeln

0.5 Teelöffel Omega-3 Streichfett Apfel-Zwiebel

Zubereitung

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 372 kcal

1. Zubereitung Budwig-Kräuter-Dip: Quark mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl und Milch zu einer dicklichen Creme mischen.
2. Die Knoblauchzehen hacken oder in dünne Scheiben schneiden und mit dem ebenfalls klein geschnittenen Schnittlauch und Dill sowie dem Salz unter den Budwig Dip heben.
3. ½ Stunde ziehen lassen (unterdessen Zubereitung der Pellkartoffeln und des Rosenkohls).
4. Zubereitung Pellkartoffeln mit Rosenkohl: Kartoffeln gründlich reinigen und mit Schale kochen.
5. Den Rosenkohl putzen, ggf. am Stielansatz kreuzweise einschneiden und 10 Minuten in kochendem Wasser knackig garen.
6. Das Wasser anschließend abgießen.
7. Dr. Budwig Streichfett, Majoran und Sojasauce zum Rosenkohl in den noch heißen Topf geben und gut schwenken.
8. Rosenkohl unverzüglich zusammen mit den Pellkartoffeln und dem Budwig-Kräuter-Dip servieren.