



Kretischer Kartoffel- Ziegenfrischkäse

mit roten Zwiebeln, Schnittlauch und Oliven



Einfach, lecker, kretisch

Zutaten für vier Personen

4 mittlere Kartoffeln
150 g Ziegenfrischkäse
1 rote Zwiebel
½ Bund Schnittlauch
EL natives Olivenöl extra
100 g schwarze Oliven
Salz
Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Die Kartoffeln im Dampf mit der Schale garen. Anschließend noch warm schälen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

Wenn die Kartoffeln etwas abgekühlt sind, den Schafkäse und das Olivenöl dazugeben. Alle Zutaten mit einem Löffel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel in Streifen und den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Anrichten:

Den Kartoffel-Ziegenfrischkäse auf einem Teller anrichten, mit den Zwiebeln und dem Schnittlauch bestreuen.

Die Oliven auf dem Kartoffelkäse anrichten und zum Schluss etwas Olivenöl darüber träufeln.

Mein Tipp

- Das Gericht können Sie auch mit Frischkäse aus Kuhmilch zubereiten.
- Servieren Sie Vollkornbrot dazu.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](https://www.herzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.