



## Rezepte mit Leinöl

### Klassiker: Leinöl mit Quark und Pellkartoffeln

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 500 g Quark
- 1 Zwiebel
- 1/2 Tasse Milch
- Frischer Schnittlauch
- 4 EL Leinöl
- Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit den Quark mit der Milch (alternativ auch saurer Sahne) und dem Leinöl cremig rühren. Zwiebel und Schnittlauch klein schneiden und hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Kartoffeln schälen und mit dem Quark anrichten. Dazu passt ein frischer Salat – natürlich mit Leinöldressing.

### Gesund und exotisch: Obstsalat mit Leinöl

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 Mandarinen
- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- 1/2 Mango
- 30 g Walnüsse (ohne Schale)
- 1-2 EL Leinöl

Zuerst die Orange, die Mandarinen und die Grapefruit schälen und die weiße Haut zwischen den Stücken entfernen. Die Mandarinscheiben dürfen komplett in den Salat, Orangen- und Grapefruitstücke werden einmal in der Mitte durchgeschnitten. Der Saft, der dabei austritt, sollte möglichst auch im Salat landen. Dann den Apfel und die Birne gründlich waschen, entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Mango schälen, entkernen und zerstückeln.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die Wallnusskerne grob hacken und über die Früchte streuen. Zum Schluss je nach Geschmack das Leinöl unter den Salat mischen.