



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **QUETSCHKARTOFFELN MIT BROKKOLI, LEINÖL- TOPFEN UND KRÄUTER- PESTO**

Erstellt am 09.02.2026

### **Fastenzeit bewusst beginnen**

In Kooperation mit Eva Kamper-Grachegg alias "Mei liebste Speis" teilen wir ein nährendes Rezept für Quetschkartoffeln mit Leinsamen & Leinöl, denn "Fast Food muss nicht ungesund sein".



### **Zutaten:**

#### Für die Quetschkartoffeln & Brokkoli

- 600 g kleine Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli (ca. 400 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Optional: Paprikapulver oder Knoblauchpulver

#### Für den Topfenaufstrich

- 250 g Topfen (Quark, idealerweise Bio)
- 2 EL heimisches Farmgoodies-Leinöl
- 1 EL frisch gemahlene Farmgoodies-Leinsamen
- Salz
- Optional: Spritzer Zitronensaft

#### Für das Topping

- 1 großer Bund glatte Petersilie
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 50 ml Olivenöl extra vergine
- 2 EL geriebener Hartkäse (z. B. Bergkäse oder Parmesan) – optional
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Optional: 1 EL Sonnenblumenkerne oder Walnüsse

### **Zubereitung:**

#### Kartoffeln garen

Kartoffeln gut waschen, in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit den zerkleinerten Brokkoli zugeben und 5 - 7 Minuten mit kochen lassen, abgießen und kurz ausdampfen lassen.

#### Kartoffeln quetschen

Inzwischen den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech legen, mit einem Glas oder Stampfer flach drücken. Mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und optional würzen. Bei 200 °C (ca. 20 Minuten goldbraun knuspern.

#### Topfenaufstrich rühren

Inzwischen den Topfen mit bestem Farmgoodies-Leinöl, Salz und etwas frischem Zitronensaft glatt rühren. Die Farmgoodies-Leinsamen in einem Mörser anstoßen.

#### Kräuter-Pesto

Petersilie grob hacken. Knoblauch schälen. Alle Zutaten in einen Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Abschmecken.

#### Anrichten

Topfenaufstrich auf einem Teller verteilen, noch etwas Farmgoodies-Leinöl darüber träufeln, dann darauf die Quetschkartoffeln und den Brokkoli verteilen, und mit Kräuterpesto toppen.

**Tipp:** Kartoffeln, Gemüse und Kräuter-Pesto lassen sich hervorragend vorbereiten.

**Bio-Leinöl kaufen >**

2026 © All Rights Reserved