

Lohplatz

Carmine von IQ's Kitchen isst gerne gesund, und so ist es kein Wunder, dass er auch den deftigen hessischen Lohplatz – das erste hessische Gericht, was ihm jemals serviert wurde – etwas aufgepeppt hat. Auf einem herzhaften Boden aus Haferflocken und Dinkelmehl wartet eine cremige Füllung aus Kartoffeln, Quark, magerem Schinken und frischen Kräutern.



Portionen: 4

Vorbereitung: 15 min

Zubereitung: 1 h

Zeit gesamt: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten für den Boden:

- 50 g blütenzarte Haferflocken
- 50 g Dinkelmehl Type 630
- ½ TL Backpulver
- 1/8 TL Salz
- Pfeffer
- 50 g Magerquark oder Skyr

Zutaten für den Belag:

- 350 g mehligkochende gekochte Kartoffeln, gekocht
- ½ Bund Schnittlauch

- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 50 g magere Schinkenwürfel
- 200 g fettarmer Kräuterquark (2.4%)
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver

Besondere Utensilien:

- Springform von 18 cm Durchmesser

Zubereitung:

- **Für den Fitness-Lohplatz** den Backofen auf 180 °C vorheizen und den Boden der Springform mit Backpapier auslegen.
- **Für den Boden** Haferflocken, Dinkelmehl, Backpulver, Salz und eine kräftige Prise Pfeffer in einer Schüssel mischen.
- Magerquark und einen Esslöffel Wasser hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf noch einen zweiten Esslöffel Wasser hinzufügen.
- Teig auf dem Boden der Springform flachdrücken, bis dieser gleichmäßig bedeckt ist.
- **Für den Belag** die gekochten Kartoffeln in einer Schüssel fein zerstampfen.
Tipp: Besonders fein wird die Masse, wenn man eine Kartoffelpresse verwendet.
- Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- Das Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig dünsten.
- Den Schinken hinzufügen und ein bis zwei Minuten mit anbraten.
- Pfanneninhalte, Kräuterquark, Ei und den Schnittlauch zu den zerstampften Kartoffeln hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühpulver würzen und alles zu einer glatten Masse verrühren.
- In die Springform füllen und glattstreichen.
- Springform auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben und 45 Minuten backen. Dabei abdecken, wenn die Oberfläche dunkel wird, nach etwa 25 Minuten.
- Fitness-Lohplatz aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.
- Aus der Form lösen, in acht Stücke schneiden und servieren. Dazu schmeckt ein bunter Salatmix mit klassischer Balsamicovinaigrette – **Mahlzeit!**