

Leinöl und Quark macht den Spreewälder stark



Essen für arme Leute? Das war einmal!

Quark mit Leinöl ist eine regionale Spezialität, die viele der hiesigen Gaststätten insbesondere im „Südkreis“ anbieten.

Es ist vor allem als meist herzhaft gewürzte Hauptspeise bekannt, traditionell zusammen mit Pellkartoffeln als Beilage.

Foto: Andreas Wolter

Quark mit Leinöl, auch *Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl*, ist ein traditionelles Gericht der sogenannten „armen Küche“ in der Lausitz und insbesondere dem Spreewald. Es ist aber auch in anderen Teilen Sachsens, Brandenburgs und Schlesiens bekannt.

Die Verwendung von Leinöl in milchhaltigen Speisen, wie hier bei Speisequark, dient der Haltbarmachung.

Quark mit Leinöl, ist als Frühstücksspeise, Zwischengericht und auch als Diätspeise bekannt.

Zutaten und Varianten

Hauptzutat ist Speisequark. Heute wird er oft in Form von Magerquark oder Schichtkäse verwendet. Er wird mit Milch angerührt, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und gehackter Petersilie gewürzt und verfeinert.

Dazu wird kaltgepresstes Leinöl (möglichst aus frischer Pressung) gereicht oder vor dem Servieren hinzugegeben. Früher wurde es meistens sofort untergemengt und darüber gegeben. Durch die Ölschicht auf der Quarkspeise wird diese – wie auch andere Milchspeisen – nicht so schnell sauer, ein Umstand, der früher in der „einfachen Küche“ im Sommer intensiv genutzt wurde.

Vor allem in der Lausitz wird der Quark heute nicht nur mit Milch angerührt, sondern es wird zusätzlich etwas saure Sahne bzw. Schmand hinzugefügt. Anstelle von Petersilie wird dem Quark oft auch gehackter Schnittlauch beigemischt oder separat serviert. Eine bekannte Rezeptvariation ist die Zugabe von fein gehackten Zwiebeln oder Schalotten, die oft in eine eingedrückte Vertiefung im zubereiteten Quark gegeben und der dann mit Leinöl darüber serviert wird.

Obiger Text basiert auf Wikipedia (2025) und Omas Rezeptheftchen.

Empfehlung

Wie das Leinöl kaltgepresst wird, kann man in der [Straupitzer Mahl-, Öl- und Sägemühle](#) erfahren. Die Dreifachmühle ist in ihrer Art einmalig. Sie arbeitet bis heute und kann zu den angegebenen Öffnungszeiten besichtigt werden.

Auf der [Website](#) kann man wissenswertes zur Geschichte und Arbeitsweise der Mühle erfahren.

Ebenso gibt es Informationen zur Pflanze Lein (auch als Hanf bekannt), aus dem Leinsamen und daraus das gesunde Leinöl gewonnen wird.