

Rezept

# Sonnenblumenkern-Quark-Dip

Ein Rezept von Sonnenblumenkern-Quark-Dip, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Schichtkäse (Speisequark 10 %)	<b>125 ml</b> Milch
<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer
<b>1 EL</b> Pflanzenöl	<b>3 EL</b> geschälte Sonnenblumenkerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

## Zubereitung

1. Den Quark mit der Milch glatt rühren. Zwiebel und Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und unter den Quark heben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

---

2. Das Pflanzenöl erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin mittelbraun rösten. Unter den Quark ziehen.

---

3. Den Quark als Dip zu rohen Gemüsestreifen oder zu heißen Pellkartoffeln servieren.