

## Rezept

# Bärlauchaufstrich mit Quark

Ein Rezept von Bärlauchaufstrich mit Quark, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Bärlauchblätter	<b>50 g</b> Quark (20 % Fett i. Tr.)
<b>2 EL</b> Joghurt (3,5 % Fett)	<b>1 EL</b> weiche Butter
<b>1 TL</b> Zitronensaft	Salz
Pfeffer	<b>2 Scheiben</b> Knäckebrot (oder 250 g Gemüsesticks)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 115 kcal, 6 g F, 5 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und sehr fein schneiden. Den Quark mit Joghurt, Butter und Zitronensaft verrühren. Bärlauch untermischen und den Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen.

---

2. Den Aufstrich in hübsche Gläschen, Tassen oder Schüsseln füllen und servieren. Entweder dazu Knäckebrot reichen und die Scheiben mit dem Aufstrich bestreichen oder Gemüsesticks mit auf den Tisch stellen und die Sticks in den Aufstrich dippen.