

Rezept

## Gurken-Kräuter-Quark

Ein Rezept von Gurken-Kräuter-Quark, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>1</b> Ei (Größe M)	<b>150 g</b> Salatgurke
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>2 Stiele</b> Dill
<b>1-2 Stiele</b> glatte Petersilie	<b>200 g</b> Magerquark
<b>1 TL</b> Apfeldicksaft	<b>2 TL</b> Dijonsenf
Kräutersalz	grüner Pfeffer aus der Mühle

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

### Zubereitung

1. Das Ei in 10-12 Min. hart kochen. Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße hacken und das Grüne in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Dillspitzen und Petersilienblätter hacken.
2. Das Ei kalt abschrecken, pellen und hacken. Den Quark mit Apfeldicksaft und Senf glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei, die Gurkenwürfel, Frühlingszwiebeln und Kräuter untermischen.