

Rezept

## Kräuter-Gemüse-Quark auf Brot

Ein Rezept von Kräuter-Gemüse-Quark auf Brot, am 10.06.2026

### Zutaten

<b>1</b> kleine Möhre	<b>75 g</b> Salatgurke
<b>6</b> Radieschen	<b>2</b> dünne Frühlingszwiebeln
<b>2 Zweige</b> glatte Petersilie	<b>250 g</b> Magerquark
<b>4 EL</b> Mineralwasser	<b>2 TL</b> kalt gepresstes Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer
<b>2 Scheiben</b> Pumpernickel (je 60 g)	Radieschenscheiben und Petersilie zum Garnieren

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 280 kcal

### Zubereitung

1. Möhre und Gurke schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Radieschen waschen, putzen und ebenfalls sehr fein würfeln.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Den Quark mit dem Mineralwasser und dem Öl cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse und die Petersilie unterrühren. Den Quark auf die Brotscheiben verteilen und mit Radieschenscheiben und Petersilie garnieren. Sofort servieren.