

Rezept

## Kräuterquark mit Bärlauch

Ein Rezept von Kräuterquark mit Bärlauch, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>250 g</b> Quark	<b>100 g</b> Ziegenfrischkäse
<b>3-4 EL</b> Mineralwasser	<b>1</b> kleine Knoblauchzehe
<b>1</b> feste Tomate	Salz
<b>1/2 Bund</b> Bärlauch	Pfeffer aus der Mühle

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

### Zubereitung

1. Den Quark mit Ziegenfrischkäse und Mineralwasser cremig rühren. Knoblauch schälen und dazupressen.
- 
2. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und die Frucht sehr fein würfeln, salzen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Bärlauch, Tomate und Knoblauch unter den Quark heben. Den Quark mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.