

Rezept

Kräuterquark mit Bärlauch

Ein Rezept von Kräuterquark mit Bärlauch, am 28.03.2025

Zutaten

250 g Quark	100 g Ziegenfrischkäse
3-4 EL Mineralwasser	1 kleine Knoblauchzehe
1 feste Tomate	Salz
1/2 Bund 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.