Rezept

Kressequark mit gehacktem Ei

Ein Rezept von Kressequark mit gehacktem Ei, am 17.05.2025

Zutaten

1	Ei (Größe M)
50 g	Sauerrahm (10 % Fett)
	½ Schachtel Gartenkresse
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g	Magerquark
	½ TL mittelscharfer Senf
	Salz
1 Msp.	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2-3 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Das Ei in kochendes Wasser geben und in 10 Min. hart kochen. Abgießen, eiskalt abschrecken, schälen und fein hacken. Das funktioniert am besten auf einem Stück Pergamentpapier: So bleibt das Ei nicht am Brett haften.

2. Den Magerquark mit Sauerrahm und Senf glatt rühren.

3. Die Gartenkresse mit einem scharfen Messer oder einer Küchenschere abschneiden. Den Quark mit Kresse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Zum Schluss das gehackte Ei unterheben. Mit Bauern- oder Vollkornbrot servieren.