

Rezept

Maissalat mit Frischkäsekugeln

Ein Rezept von Maissalat mit Frischkäsekugeln, am 09.06.2026

Zutaten

180 g Magerquark	40 g Kräuter-Frischkäse
1/2 Bund Schnittlauch	1/4 Eisbergsalat
1 kleine Dose Mais (285 g)	50 g Kirschtomaten
1/2 Bund Dill	50 g saure Sahne
50 g Naturjoghurt	1 EL Zitronensaft
1 EL Orangensaft	1 Msp. Kräutersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Quark in einem Mulltuch oder Haarsieb ausdrücken, bis er sehr trocken ist. Frischkäse untermischen. Mit einem Teelöffel ca. 10 Portionen abstechen und zu Kugeln drehen.

2. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden, die Quarkkugeln darin wenden. Salat klein zupfen und, wenn nötig, waschen und abtropfen lassen. Mais in ein Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen. Alle Salatblätter mit dem Mais und den Tomaten mischen, dann die Quarkkugeln einlegen.

3. Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein schneiden. Saure Sahne mit Joghurt, Zitronen- und Orangensaft, Dillspitzen und Salz zu einem Dressing anrühren und über den Salat geben.