

Rezept

Möhren-Quark-Dip

Ein Rezept von Möhren-Quark-Dip, am 10.06.2026

Zutaten

2 EL gehackte Walnüsse

4 EL Milch

1 Möhre

Salz

400 g Speisequark (20 % Fett)

1 EL Walnussöl

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Die Walnüsse ohne Fett anrösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Quark mit Milch und Walnussöl glatt und cremig rühren.

2. Die Möhre putzen, schälen und auf der Rohkostreibe fein raspeln. Mit dem Zitronensaft und den Nüssen unter den Quark mischen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch und Fisch oder zu Gemüse-Sticks.