

Rezept

# Quark-Bete-Forelle-Aufstrich

Ein Rezept von Quark-Bete-Forelle-Aufstrich, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Ei	<b>250 g</b> Quark (20 %)
<b>2 - 3 TL</b> Meerrettich (grob geraspelt, aus dem Glas)	<b>½ Bund</b> Schnittlauch
<b>120 g</b> geräuchertes Forellenfilet	<b>100 g</b> gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

## Zubereitung

1. Das Ei in kochendes Wasser geben und in ca. 10 Min. hart kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

---

2. Inzwischen den Quark in einer Schüssel mit 2 TL Meerrettich glatt rühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Mit dem Quark verrühren.

---

3. Das Ei pellen und fein würfeln. Das Forellenfilet ebenfalls fein würfeln. Beides unter den Quark rühren. Die Roten Beten abtropfen lassen, fein würfeln und rasch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. Passt zu Pumpernickel.