

## Rezept

# Rucola-Frischkäse mit getrockneten Tomaten und Oliven

Ein Rezept von Rucola-Frischkäse mit getrockneten Tomaten und Oliven, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1 Bund</b> Rucola (etwa 40 g)	<b>100 g</b> Frischkäse (Doppelrahmstufe)
<b>150 g</b> Magerquark	<b>1 TL</b> Arganöl
<b>4</b> getrocknete, eingelegte Tomaten in Öl (30 g)	<b>8</b> entsteinte schwarze Oliven (30 g)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ein paar Scheiben Knäckebrot (verschiedene Sorten)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2-3 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und Blätter grob schneiden. Frischkäse, Quark, Rucola und Arganöl in einer Schüssel glatt rühren. Getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden, unter den angemachten Frischkäse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den sommerlichen Aufstrich mit dem Knäckebrot servieren.