

Rezept

Sesam-Ricotta-Quark

Ein Rezept von Sesam-Ricotta-Quark, am 02.06.2025

Zutaten

60 g helle Sesamsamen **250 g** Ricotta

250 g Quark oder Topfen abgeriebene Schale und 4 EL Saft von 1 Bio-

Limette

Salz Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

- 1. Den Sesam in eine kleine Pfanne geben und ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Wenn die Samen »zu springen« beginnen, bei Bedarf abdecken.
- 2. Den Ricotta mit dem Quark oder Topfen, der Limettenschale und dem Limettensaft verrühren. Die Sesamsamen noch heiß untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.