

Rezept

# Tomaten-Basilikum-Aufstrich mit Quark

Ein Rezept von Tomaten-Basilikum-Aufstrich mit Quark, am 20.04.2024

## Zutaten

**100 g** Tomaten

**5 Stängel** Basilikum

**30 g** getr. Soft-Tomaten (ersatzweise getr. Tomaten  
in Öl)

**100 g** Magerquark

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 200 g (8 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal, 1 g F, 2 g EW, 1 g KH

## Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Soft-Tomaten ebenfalls klein schneiden.
2. Die Tomaten mit Basilikum und Soft-Tomaten in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren. Dann den Magerquark gründlich unterrühren. Zum Aufbewahren den Aufstrich in ein ausgekochtes Glas füllen und verschließen.
3. Den Aufstrich im Kühlschrank aufbewahren. Er hält sich 4-5 Tage und schmeckt auch als Dip zu Crackern, Pellkartoffeln oder Kartoffelspalten aus dem Ofen.