

Rezept

Tomaten-Chili-Quark

Ein Rezept von Tomaten-Chili-Quark, am 15.12.2025

Zutaten

250 g	Magerquark	1 EL	Tomatenmark
1 TL	Akazienhonig	1 TL	Sambal oelek
	Salz		schwarzer Pfeffer
	Worcestersauce	20 g	getrocknete Tomaten (ohne Öl)
200 g	aromatische Tomaten	1 Stiel	glatte Petersilie
2 Stiele	Basilikum		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Den Quark mit dem Tomatenmark, Honig und Sambal oelek glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Worcestersauce würzen.
2. Die getrockneten Tomaten sehr fein hacken. Die frischen Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften entkernen, hacken und leicht salzen. Petersilie und Basilikum waschen, trocken tupfen und hacken. Die Tomaten, Petersilie und Basilikum unter den Quark rühren.