

Rezept

Tomaten-Eier-Quark

Ein Rezept von Tomaten-Eier-Quark, am 18.04.2026

Zutaten

2 Eier (Größe M)	150 g Tomaten
2-3 Stängel Basilikum (wer mag)	250 g Quark
2 EL Sahne	1/2 TL Tomatenmark
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Eier an den runderen Seiten anpieksen und in 8-10 Minuten in kochendem Wasser hart kochen. Abschrecken, abkühlen lassen.

2. Tomaten waschen und möglichst klein würfeln, die Stielansätze dabei entfernen. Wer mag, hackt die Basilikumblättchen fein. Die Eier schälen und klein würfeln.

3. Quark mit Sahne und Tomatenmark glatt verrühren. Erst die Tomaten, dann die Eier und eventuell das Basilikum untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Der Quark schmeckt gut zu knusprigem Bauernbrot, aber auch zu Pellkartoffeln – dann die doppelte Menge machen.