

Rezept

# Tomaten-Quark-Smoothie

Ein Rezept von Tomaten-Quark-Smoothie, am 26.04.2024

## Zutaten

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>2 TL</b> Pinienkerne            | <b>3</b> große vollreife Tomaten  |
| <b>1</b> kleine rote Paprikaschote | <b>1</b> kleine Knoblauchzehe     |
| <b>3</b> Stängel Basilikum         | <b>100 g</b> Magerquark           |
| 1-2 TL Zitronensaft                | Salz                              |
| schwarzer Pfeffer                  | 1-2 Spritzer Tabasco              |
| <b>1 TL</b> Olivenöl               | Basilikumblättchen zum Garnieren  |
| <b>4</b> Eiswürfel                 | <b>2</b> Longdrinkgläser à 300 ml |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 110 kcal

## Zubereitung

1. Die Pinienkerne in der trockenen Pfanne goldgelb rösten. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen, häuten, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Das Tomatenfleisch würfeln und in den Mixer geben.
2. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in Würfel schneiden. Paprika zu den Tomaten geben. Die Knoblauchzehe schälen und würfeln.
3. Knoblauch, Basilikum, Quark, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Tabasco zufügen und alles kräftig durchmischen.
4. Die Eiswürfel in die Gläser verteilen und den Tomaten-Quark-Smoothie daraufgießen. Die Pinienkerne darüberstreuen, das Olivenöl darüberträufeln und die Smoothies mit Basilikum garniert servieren.