

Rezept

# Zucchini-Quark

Ein Rezept von Zucchini-Quark, am 19.04.2024

## Zutaten

1-2 Knoblauchzehen	<b>50 g</b> Kapern (aus dem Glas)
<b>3 EL</b> Sonnenblumenöl	<b>4 EL</b> Weißweinessig
<b>500 g</b> Sahnequark	<b>1</b> Zucchini (200 g)
<b>1 TL</b> frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

## Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und mit den Kapern fein hacken. Beides mit dem Öl, dem Essig und dem Quark verrühren.
- 
2. Den Zucchini waschen, putzen, mit einer Küchenreibe fein reiben oder in ganz dünne Streifen schneiden. Anschließend unter die Quarkmasse heben, gründlich verrühren. Den Dip mit Pfeffer und Salz würzen und servieren.