KRÄUTERQUARK

Informationen:

- 1 Portion Kräuterquark
- Kostet etwa 3,40 € pro Portion
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 15 Minuten

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 85
- KJ: 354
- Fett: 3,1 g
- KH: 4,0 g davon 3,7 g Zucker
- Eiweiß: 9,0 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für den Kräuterquark:

- 500 g Magerquark fettarm
- 75 ml flüssige Sahne
- 25 ml frischer Zitronensaft (1/2 ausgepresste Zitrone)
- 1/2 Bund frische Blattpetersilie
- 1/2 Bund frischer Schnittlauch
- 1/2 Bund frischer Kerbel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Paprikapulver edelsüß

- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten:

Kräuterquark:

- Den Magerquark in eine Schüssel geben.
- Die Sahne dazugeben.
- Die 1/2 Zitrone auspressen und den Saft dazugeben.
- Die Blätter der Blattpetersilie und des Kerbels vom Stängel zupfen, sehr fein/klein hacken und zum Quark geben.
- Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und zum Quark geben.
- Die Knoblauchzehe schälen, halbieren, den Strunk in der Mitte entfernen und in die Schüssel pressen.
- Die Zwiebel schälen und in sehr feine/kleine Würfel schneiden, dann in die Schüssel damit.
- Das Paprikapulver und Salz zum Quark geben.
- Etwas Pfeffer aus der Mühle über den Quark mahlen.
- Nun alles gut mit einem Schneebesen verrühren.
- Das war es auch schon, guten Appetit.