AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	Sommer	international

THUNFISCH-KRÄUTERQUARK



Rezept: Dieter Kuhn, Wohlen - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Eine an Eiweiss reiche Sommerspeise. Je nach Art des gewählten Quark mit mehr oder weniger Kalorien. Als kleine Portion auch als Vorspeise geeignet.

ZUTATEN (2 PERSONEN)

200 g	Thunfisch aus der Dose	10 Halme	Schnittlauch, Röllchen
300 g	Quark	0.5 TL	Kräutersalz
4	Gewürzgurken, mittelgrosse	1 Pr	Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Thunfisch quer zu den Fasern in feine Scheiben schneiden und zum Quark geben.
2. Gewürzgurken in Würfelchen und Schnittlauch in Röllchen schneiden und zur Quark-Fisch-Masse geben.
3. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Alles gut mischen und kühl stellen.

TIPP: Warme Gschwellti passen gut zum kühlen Fisch-Quark.