AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	ganzjährig	Schweiz

KRÄUTERQUARK



Rezept: Maurice Maggi. Einfache Vielfalt. AT-Verlag 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Als Brotaufstrich, zu Gschwellti oder Gemüsegerichten. Der langsättigende Quark - in Österreich Topfen - liefert schnell notwendiges Eiweiss und Kalzium. (+20 Min. ziehen lassen)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Magerquark	0.2 Bd	Schnittlauch, Röllchen
0.5	Zitrone, Bio, Abrieb	0.2 Bd	Petersilie, fein gehackt
2 EL	Olivenöl	3 Pr	Schabzigerkleepulver
1 Zehe	Knoblauch, zerstossen		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Den Quark in eine Schüssel geben. Abgeriebene Zitronenschale, das Olivenöl, den im Mörser zerstossenen Knoblauch und die fein geschnittenen Kräuter untermischen. Mit Schabzigerkleepulver, Salz und Pfeffer würzen und vermischen.
2. Vor dem Servieren 20 Min. stehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.

TIPP: Da das Salz im Quark verzögert wirkt, zurückhaltend salzen! Allenfalls nach 15 Min. nochmals abschmecken. Die genannten Kräuter können etwa durch Thymian, Kerbel oder Eisenkraut ersetzt werden.