

Tomaten-Kräuter-Quark

Perfekt als Auftrich oder Dip.



Zutaten

- 250 g Magerquark
- 1 frische Tomate
- 4 - 5 getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie und/oder Basilikum
- 1 - 2 Teelöffel Tomatenmark
- 1 - 2 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer, Salz und Paprikapulver (geräuchert)

Zubereitung

- Quark mit Tomatenmark, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren.
- Anschließend die Tomaten klein schneiden, Kräuter und Knoblauch hacken und alles mit dem Quark vermengen und abschmecken.

Variationen

- Der Tomatenquark kann mit Kürbis- oder Pinienkernen verfeinert werden.
- Alternativ können statt den Tomaten auch frische Paprika und Oliven verwendet werden,
- Verschiedene Kräuter sowie Frühlingszwiebeln bieten weitere Abwechslung.
- Leinöl eignet sich ebenfalls gut im Kräuterquark und liefert viele Omega 3 Fettsäuren.
- Passt ideal zu unseren Hafer-Quark-Brötchen, als Brotaufstrich oder als Dip für Gemüsesticks oder zum Grillen.

Mehr Rezepte:
doc.michel.de

