

Kräuterquark



© SLfG

Zutaten für 10-12 Kinder

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten:

- 500 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 6 Stängel Petersilie
- 6 Stängel Dill
- 5 Stängel Schnittlauch
- ¼ Salatgurke
- ¼ Apfel (süßer Geschmack)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Küchenwaage
- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Tipp: Mit den Resten von Gurke, Apfel und Kräutern lässt sich ein frisch-fruchtiges Wasser herstellen.

Variante: Die Kräuter können beliebig variiert werden. Bärlauch, Kresse, Basilikum, Minze, Kerbel oder Koriander eignen sich ebenso.

Zubereitung:

- 1** Den Quark abwiegen und in einer Schüssel glatt rühren. Kräuter, Gurke und Apfel waschen und trocken schütteln bzw. abtropfen lassen.
- 2** Petersilie, Dill und Schnittlauch mit dem Messer klein hacken. Gurke und Apfel in sehr kleine Stücke schneiden. Oder die Kräuter, die Gurke und den Apfel in einen Multizerkleinerer geben.
- 3** Den Kräuterquark mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Brot oder mit Gemüsesticks servieren. Je nach Geschmack kann mehr Schnittlauch für mehr Schärfe und mehr Apfel für mehr Süße ergänzt werden.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de