

Sommerquark

Dieses Rezept kann je nach Geschmack abgewandelt werden. Es eignet sich nicht nur als Brotaufstrich, sondern ist auch als leichtes Sommeressen geeignet, wenn man Pellkartoffeln dazu serviert. Wer keine Kantine an seinem Arbeitsplatz hat, kann diesen vitamin- und mineralstoffreichen Quark auch als Mittagessen mitnehmen.

Zutaten:

- ▶ 1 kg Quark
- ▶ etwas Milch
- ▶ 3 EL Öl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 kleine Salatgurke
- ▶ 1 Apfel
- ▶ 1 Bund Radieschen
- ▶ 500 g Tomaten
- ▶ Dill und Petersilie, frisch oder tiefgekühlt



Zubereitung:

- ▶ Quark mit Milch und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Zwiebel, Gurke, Apfel, Radieschen und die Tomaten fein würfeln
- ▶ Alles vorsichtig unter den Quark rühren.
- ▶ Die Kräuter hinzufügen und eventuell nachwürzen.