

## Kräuterquark



### Zutaten für 6 Personen

- 500 g Magerquark
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- ¼ Bund Dill
- ½ Zitrone, auspressen
- Salz, Pfeffer
- 2 El natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 El Milch
- 2 El Rapsöl

### Zubereitung

1. Schnittlauch, Petersilie und Dill waschen und fein schneiden
2. Alles unter den Quark mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken
3. Mineralwasser, Milch und Öl dazu - der Quark wird so etwas lockerer

### Saisonale Alternativen

Ein Teil des Quarks kann auch durch Frischkäse oder Joghurt ersetzt werden.  
Geeignete Kräuteralternativen sind zum Beispiel auch Basilikum, Thymian oder Estragon.

### Zum Verfeinern

Der Quark kann mit Knoblauch oder etwas Paprikapulver verfeinert werden. Durch die Zugabe von zerkleinerten Lauchzwiebeln, Radieschen- oder Paprikastiften wird er besonders frisch. Getrocknete Tomaten oder kleingeschnittene Oliven geben eine schöne Note.

Der frisch angerührte Quark hält sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank – mache ruhig eine größere Menge an und nutzen Sie ihn fürs Frühstück als Beilage zum Abendessen oder als kleine Zwischenmahlzeit zum Beispiel auf Knäckebrot.