

# FRÜHLINGSQUARK

## FRÜHLINGSQUARK

Dieser Frühlingsquark ist in doppelter Hinsicht ein Frühlingsquark. Zum Einen sind Frühlingszwiebeln ein wichtiger Bestandteil, zum Anderen kommt langsam aber sicher der Frühling, die Küche wird wieder etwas leichter und dem Winterspeck wird der Kampf angesagt. Der Quark ist schnell gemacht und passt gut zu Pellkartoffeln, Vollkornbrot und anderen leichten Gerichten.



### ZUTATEN FÜR EIN SCHÜSSELCHEN:

250g Quark, hier 20% Fett

1 Frühlingszwiebel

4-5 Radieschen

10cm Salatgurke

Pfeffer & Salz

2 TL Öl (z.B. Leinsamenöl, Olivenöl)

## ZUBEREITUNG:

Dieser Quark ist ruck-zuck fertig. Ich gebe den Quark in eine ausreichend große Schüssel und wasche die Radieschen, die Frühlingszwiebel und das Stück Gurke ab. Das Radieschen schneide ich in kleine Würfel, die Frühlingszwiebel wird in feine Ringe geschnitten. Beides kommt in den Quark. Die Gurke viertel ich der Länge nach und entferne das Kerngehäuse. Die Schale lasse ich dran. Jetzt wird auch die Gurke in kleine Würfel geschnitten.

Den Quark mit Pfeffer und Salz würzen. Optisch besonders gut macht sich bunter Pfeffer oder schwarzer Pfeffer und eine Prise rosa Pfefferbeeren. Um den Geschmack abzurunden gebe ich noch 2 TL Öl dazu. Ich nehme am liebsten ein Gewürzöl oder Leinsamenöl, ein schönes Olivenöl passt aber auch gut.

Abschmecken und mit ein paar feinen Ringen Frühlingszwiebel und etwas frisch gemahlenem buntem Pfeffer on top servieren.

Fertig!

