Bärlauchquark

Dieses Rezept ist eine wohltuende Speise: Bärlauchquark fördert nachweislich die Verdauung und wirkt Herzinfarkt sowie Schlaganfall entgegen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min



Zutaten

250 g	Magerquark
150 g	Bärlauch
80 g	Sauerrahm
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Anfang den Bärlauch gründlich waschen, um diesen für den Bärlauchquark sehr fein zu zerschneiden.

2. In einer Schüssel Magerquark und Sauerrahm vermischen und im Anschluss mit dem Bärlauch vermengen. Im Anschluss dazu mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp

Der aromatische Bärlauchquark ist der ideale Begleiter zur Ofenkartoffel und ein schmackhafter Aufstrich auf eine frische Scheibe Kornbrot.