Name ......................................................... Klasse ..............

**Kräuter & Gewürze**

Datum .......................

**Rezept 1**

**PhiL’s Kräuterquark**

**Zutaten** (für 4 bis 6 Personen):

250 g Magerquark

1 kleiner Becher Jogurt 1 bis 2 EL Milch

1/2 Hand voll Kräuter:

z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Dill, Basilikum, Estragon, Knoblauch

Salz, Pfeffer Kapuzinerkresse oder Schnittlauchblüten

**Du brauchst noch:**

Esslöffel große Schüssel Gemüsemesser

Schneidebrettchen Rührlöffel Küchenkrepp

**So geht’s:**

Den Quark mit dem Jogurt und der Milch in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Die Kräuter waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, klein hacken und unter den Quark rühren.

Den Quark mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kräuterquark mit Kapuzinerkresse oder Schnittlauchblüten dekorieren.

Kräuterquark schmeckt besonders gut zu Vollkornbaguette, Pellkartoffeln,

Grillgemüse oder zum Kräuterbrot von S. 27.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Werkstatt Ernährung 25