

Quark-Öl-Frühstück mit Rohkost

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Magerquark
- 3 EL (1,5 % Fett) Milch
- 2 EL Leinöl
- 10 Radieschen
- 200 g Salatgurke
- 0,5 Bund gemischte Kräuter
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 6 Walnusskerne
- 2 TL Sonnenblumenkerne

Den Quark mit Milch und Leinöl in einer Schüssel cremig verrühren. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, längs vierteln und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen, die Viertel quer in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Radieschen, Gurke und Kräuter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Schalen verteilen. Mit dem Leinsamen bestreuen und die Quarkmasse darauf verteilen. Die Walnüsse grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen zuletzt darüberstreuen. Nach Belieben das Frühstück mit gemischten Kräutern garnieren.

Obst-Variante:

Schneiden Sie statt Gemüse pro Portion 5 Erdbeeren und 0.5 Apfel in kleine Stücke, mischen das Obst mit etwas Zimtpulver und verteilen alles auf Schalen. Dann das Frühstück wie beschrieben mit Quark, Nüssen und Kernen anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen