

# Leichter Kräuterquark

## Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Magerquark
- 200 g saure Sahne
- 100 g (bis zu 16% Fett) Kräuter-Frischkäse
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL TK-Schnittlauch
- 1 EL TK-Petersilie
- 1 Schuss kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer

Schalotte schälen und in ganz kleine Würfel (2 mm Kantenlänge) schneiden.

Quark, saure Sahne und Frischkäse in eine Rührschüssel geben, die Knoblauchzehe hineinpressen und den Zitronensaft sowie den Honig dazugeben. Die Masse mit 1 Schuss Mineralwasser verrühren.

Die restlichen Zutaten dazugeben und alles vorsichtig, aber gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)