

# Leichter Kräuterquark

## Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Magerquark
- 200 g saure Sahne
- 100 g (mit Kräutern, bis 16% Fett) Frischkäse
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL tiefgefrorener Schnittlauch
- 1 EL tiefgefrorene Petersilie
- kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer

Die 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 einem 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: 05.09.2022

Koch/Köchin:

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