

Italienischer Quarkaufstrich

Zutaten für 1 Glas (circa 420 g):

- 50 g Walnusskerne
- 50 g getrocknete (in Olivenöl) Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Stängel Basilikum
- 250 g Magerquark
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Tomaten fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Blätter von den Basilikumstängeln zupfen, waschen und trocken tupfen. Einige zum Garnieren beiseite legen, den Rest in feine Streifen schneiden. Alles mit dem Quark und 2 EL des Öls der eingelegten Tomaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum garnieren.

Tipp:

Gekühlt hält sich der Quark in einem verschlossenen Gefäß 5-6 Tage.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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