

Frühlingsquark Zitrone

Zutaten:

250g Quark
1 Zitrone
1 tl Honig
½ Bund Schnittlauch
10 Blätter Zitronenmelisse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Quark in einer Schüssel mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen sodass er luftig wird.
2. Von dem viertel der Zitrone die Zesten entfernen, kleinhacken und unterheben.
3. Den Saft der halben Zitrone auspressen und unterheben.
4. Die Zitronenmelisse grob hacken und begeben. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und begeben.
5. Jetzt mit Honig und Pfeffer, Salz abschmecken

„Man ist das
Lecker! Viel Spaß
beim kochen“



Sommer Quark

Zutaten:

- 250g Quark
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 El Oliven Bratöl
(oder anderes)
- 4 getr. Tomaten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Quark in einer Schüssel mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen sodass er luftig wird.
2. Rosmarin und Thymian fein hacken.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Kräuter darin rösten, bis die ätherischen Öle, beim riechen nicht mehr in der Nase kitzeln. Zu dem Quark geben.
4. Die getrockneten Tomaten fein hacken und zugeben.
5. Jetzt mit und Pfeffer, Salz abschmecken

„Man ist das
Lecker! Viel Spaß
beim kochen“



Herbstlicher Kürbis Quark

Zutaten:

- 200g Quark
- 150g Hokkaido Kürbis
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer, Zimt Muskat

Zubereitung:

1. Den Quark in einer Schüssel mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen sodass er luftig wird.
2. Den Kürbis in Stücke schneiden und mit möglichst wenig Wasser in einem Topf mit Deckel und einer prise Salz, c.a 15 Minuten weich kochen.
3. Jeweils ½ Messerspitze Zimt und Muskat zugeben und Stampfen. Wenn es abgekühlt ist unter den Quark heben und mit Kürbiskernöl, Salz & Pfeffer abschmecken und Kürbiskerne unterheben.

„Man ist das
Lecker! Viel Spaß
beim kochen“



Winterquark

Zutaten:

250g Quark

1 Bund Petersilie

1 Hand Walnüsse

2tl Rosinen

1tl Honig

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Quark in einer Schüssel mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen sodass er luftig wird.
2. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Walnüsse fein hacken und die Rosinen auch.
3. Alles unter den Quark heben und mit Honig Salz und Pfeffer abschmecken.

„Man ist das
Lecker! Viel Spaß
beim kochen“

