

- [Schulaktion Gesunde Pause](#)
- [Rezepte](#)
- Pikanter Quark mit Gemüse

Pikanter Quark mit Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

250 g junge Möhren
 250 g Stangensellerie
 Salz, Pfeffer
 1 Beet Kresse
 1 Bund Schnittlauch
 2 Tomaten
 250 g Magerquark
 150 g Frischkäse mit Kräutern der Provence

Zubereitung:

1. Möhren schälen und kleinraspeln. Sellerie putzen, waschen, in kleine Scheiben schneiden.
2. Quark und Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kresse kurz abschneiden. Schnittlauch waschen, in kleine Röllchen schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel und Kräuter unter den Quark heben. Gegebenenfalls noch mal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

Pro Portion ca.

Kalorien: 267, Joule: 1119, Fett: 16,4 g, Kohlenhydrate: 15,4 g, Protein: 13,8 g