

Sahnequark mit Beilagen

Sahnequark:

750 g Speisequark (Magerstufe)
250 g Schlagsahne

Beilagen:

25 g Walnüsse
25 g Haselnüsse
25 g Paranusskerne
25 g Pinienkerne
25 g Rosinen
1 kleine Zwiebel
1/2 kleine grüne Paprikaschote
25 g Salatgurke
2 Gewürzgurken
4 Radieschen
2 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Honig
1 EL Orangenmarmelade
1 EL Kirschkonfitüre
1 TL Kümmelsamen
1 TL Kapern



etwa 6 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

1. Sahnequark: Quark evtl. abtropfen lassen und gut verrühren. Sahne steif schlagen, vorsichtig unter den Quark heben und in eine Schüssel füllen.

2. Beilagen: Nüsse grob hacken und mit den Rosinen vermengen.

3. Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprikaschote putzen, Salatgurke schälen und fein würfeln. Gewürzgurke ebenfalls fein würfeln. Radieschen putzen und in Stifte schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Alle Zutaten in Schälchen füllen.

4. Honig, Orangenmarmelade und Kirschkonfitüre sowie Kümmelsamen und Kapern in Schälchen füllen. Alle Beilagen zusammen mit dem Sahnequark anrichten.

Pro Portion / Stück: E: 21 g, F: 23 g, Kh: 21 g, kJ: 1.591, kcal: 380