



2. Schuljahr: Gemüse und Obst – heute schon bis 5 gezählt? *Bio und regional = erste Lebensmittelwahl*

Kräuterquark (für 4 Portionen)



Mehr selber
machen/kochen

Das brauchst Du:

250 g Quark
150 g Joghurt
15 Stängel Schnittlauch
3 Stängel Petersilie
Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Gib den Quark und den Joghurt in eine Rührschüssel und verrühre beide gut.
2. Wasche die Kräuter kurz in einer Schüssel mit kaltem Wasser. Schneide die Kräuter auf einem Schneidbrettchen klein. Die Kräuter können auch mit einer Schere klein geschnitten werden.
3. Rühre die Kräuter unter den Quark. Gib etwas Salz und Pfeffer dazu.
4. Probiere den Kräuterquark mit einem sauberen Teelöffel. Wenn er Dir schmeckt, fülle ihn mit einem Teigschaber in eine Glasschüssel.

Das brauchst Du außerdem:

Schüssel, Rührschüssel, rutschfestes Schneidbrettchen, Küchenmesser oder Schere, Schneebesen, 2 Teelöffel, Teigschaber, Glasschüssel, Abfallteller

Tipp:

Der Quark schmeckt sehr gut zu Roggenmischbrot oder als Dip zu bunten Gemüsestiften.