

Kräuterquark



Kräuter:

- 3 Teile *Petersilie (glatt oder kraus)*
- 2 Teile *Schnittlauch*
- 1 Teil *Dill*
- 1/2 Teil *Dost (wilder Majoran), ersatzweise wenig frischer Majoran*
- 1/4 Teil *Kerbel*
- 1/4 Teil *Thymian (gerne auch Zitronenthymian)*
- wenig *Meerrettichblatt*
- wenig *Borretsch*
- wenig *Pfefferminze*
- wenig *Knoblauch (je frischer, desto besser)*
- Abrieb von einer Bio-Zitrone (am besten mit einem Microplane)*
- etwas *Salz*
- etwas *schwarzen Pfeffer (am besten frisch aus der Mühle)*

Alle Kräuter waschen, gut ausschleudern und fein ! schneiden. Knoblauch fein hacken und in Salz drücken. Zitrone abreiben. Alles gut vermengen. (allein schon die Duftwolke ist eine Wucht 😊)

Bio-Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen und am besten mit dem Handrührgerät (Knethaken) mit ordentlich Kräuter versetzen. Ggfs. nachsalzen (nicht übertreiben). Kalt stellen.

oder

Quark (Fettstufe nach Belieben), gerne auch mit griechischem Quark, Schafsmilchquark usw. aufpeppen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt 😊. Kräuter hinzufügen und vermengen.

Das Ganze auf möglichst frischem Brot oder mit Pellkartoffeln (super Power-food) genießen. Nach Belieben Radiesle, Tomate, Gurke dazu.

Guten Appetit.

