






Frühlings-Rohkost mit Salsa von Erdbeeren und Kräuterquark



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	250 g
Basilikum, frisch	25 g
Zitronen	0.5 St.
Petersilie, frisch	25 g
Schnittlauch, frisch	25 g
Radieschen	1 Bund
Karotten	10 St.
Kohlrabi	1 St.
grüner Spargel	1 Bund
Salz	
Crème fraîche	100 g
Quark 20 % Fett i.Tr.	250 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. Erdbeeren waschen, Grün entfernen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, Saft auspressen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einer Schüssel Erdbeeren, Basilikum, Zitronenschale mit Zitronensaft vermengen. Radieschen waschen, je nach Größe halbieren. Karotten schälen, etwas Grün stehen lassen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und Enden abschneiden.
3. In einem Topf Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen, Spargel darin ca. 4 Min. garen. Währenddessen Crème fraîche, Quark, Petersilie und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse in ein Sieb abgießen und auf einer Platte anrichten, mit der Salsa aus Erdbeeren und der Kräuterquark-Creme servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	261 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	7 g