



# Kräuter-Pistazien-Schmand

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pistazien	100 g
Petersilie, frisch	10 Bund
Minze, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Schmand	200 g
Pfeffer, schwarz	
Salz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Pistazien aus den Schalen lösen und hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Quark mit Schmand verrühren. Kräuter, Knoblauch und Pistazien vorsichtig unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	397 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	25 g