



Quark mit Gemüse

Zeit gesamt
15min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Radieschen	1 Bund
Cherrytomaten	250 g
Dill, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Schlagsahne	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

1. Radieschen waschen, Stiel und Wurzelansätze entfernen und vierteln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Quark und Sahne mithilfe einer Gabel verrühren und Dill und Petersilie unterheben. Alles gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Radieschen und Tomaten auf Tellern verteilen und mit Quark und Ciabatta servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	303 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	8 g