



Quark mit getrockneten Tomaten

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Dill, frisch	20 g
Tomaten, getrocknet	50 g
Olivenöl	2 EL
Quark 40 % Fett i.Tr.	400 g
Schlagsahne	50 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Roggenbrot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Getrocknete Tomaten klein schneiden. In einer Schüssel Tomaten mit Olivenöl und gehacktem Dill vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Quark und Sahne mithilfe einer Gabel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Quark auf Roggenbrot streichen und mit geschnittenen, marinierten Tomaten belegen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	470 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	11 g