



Tomatenquark

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	3 St.
Kapern	1 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	12 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Schmand	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Balsamicoessig, hell	0.25 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zum Kochen bringen. Tomaten kreuzweise einritzen. In eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken, häuten, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
2. Kapern zum Abtropfen in ein Sieb geben. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.
3. In einer Schüssel Quark, Schmand, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Tomatenwürfel, Knoblauch, Kapern und Basilikum unterrühren. Tomatenquark abschmecken.

Guten Appetit!

4.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	120 kcal		
Kohlenhydrate	8 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	8 g	Fette	7 g