



Datum : 17.03.2016

Wildblüten - Quark



Zutaten

1 Becher Quark, (Magerquark) a 250 g

Zur Deko **Blüten von Gundermann, Löwenzahn, Gäseblümchen, versch. Sorten Taubnesseln u.a. Wildkräutern**

20g Schnittlauch, a 20 g

10g Petersilie, ca. 10 g

1/2 EL Öl, (Rapsöl)

TL Salz und Pfeffer

1/4 Prise(n) Zucker

1/4 Bund Frühlingszwiebel(n)

1/2 Handvoll **Brennnesseln, Giersch u.a. Kräuter**

etwas Zitronensaft

Zubereitung

Den Magerquark in eine große Schüssel geben und mit Schnittlauchröllchen, klein geschnittenen Frühlingszwiebeln und gehackter Petersilie, den Gewürzen und dem Öl vermengen. Den Saft der Zitrone dazu geben.

Die Kräuterblüten waschen, putzen, bei Löwenzahn nur die gelben Blüten dazu geben, da der Korb bitter schmeckt, und unter den Quark mischen. Bei dem Gundermann kann das Grüne daran bleiben und ein paar Blüten zur Dekoration aufheben. Alles gut vermischen und mit dem Rest der Blüten schön anrichten, entweder auf Brot oder zu anderen Dingen.

Quelle: <http://www.chefkoch.de/rezept-anzeige.php?ID=776471180620154>