




# Frühlings-Rohkost mit Salsa von Erdbeeren und Kräuterquark



 Zeit gesamt  
30min

 Zubereitungszeit  
30min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Erdbeeren             | 250 g   |
| Basilikum, frisch     | 25 g    |
| Zitronen              | 0.5 St. |
| Petersilie, frisch    | 25 g    |
| Schnittlauch, frisch  | 25 g    |
| Radieschen            | 1 Bund  |
| Karotten              | 10 St.  |
| Kohlrabi              | 1 St.   |
| grüner Spargel        | 1 Bund  |
| Salz                  |         |
| Crème fraîche         | 100 g   |
| Quark 20 % Fett i.Tr. | 250 g   |
| Pfeffer, schwarz      |         |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. Erdbeeren waschen, Grün entfernen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, Saft auspressen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einer Schüssel Erdbeeren, Basilikum, Zitronenschale mit Zitronensaft vermengen. Radieschen waschen, je nach Größe halbieren. Karotten schälen, etwas Grün stehen lassen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und Enden abschneiden.
3. In einem Topf Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen, Spargel darin ca. 4 Min. garen. Währenddessen Crème fraîche, Quark, Petersilie und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse in ein Sieb abgießen und auf einer Platte anrichten, mit der Salsa aus Erdbeeren und der Kräuterquark-Creme servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 257 kcal |
| Kohlenhydrate  | 41 g     |
| Eiweiß         | 13 g     |
| Ballaststoffe  | 13 g     |
| Fette          | 7 g      |