



# Gemüse-Quark-Brotaufstrich

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Stangensellerie	80 g
Karotten	1 St.
Kohlrabi	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
saure Sahne	2 EL
Tomatenmark	1 TL
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenkerne	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne

1. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Stangensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln. Karotte und Kohlrabi schälen und grob raspeln. Kohlrabigrün waschen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.
2. In einer Schüssel Quark, saure Sahne und Tomatenmark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitetes Gemüse, Kohlrabigrün und Petersilie unterheben.
3. In einer Pfanne Sonnenblumenkerne ohne Fett auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. anrösten und über den Brotaufstrich streuen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Mit [Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen](#) servieren.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	139 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	4 g