



# Quark mit Gemüse

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Radieschen            | 1 Bund     |
| Cherrytomaten         | 250 g      |
| Dill, frisch          | 10 g       |
| Petersilie, frisch    | 10 g       |
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 500 g      |
| Schlagsahne           | 100 g      |
| Salz                  |            |
| Pfeffer, schwarz      |            |
| Roggenbrot            | 4 Scheiben |

## Zubereitung

1. Radieschen waschen, Stiel und Wurzelansätze entfernen und vierteln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Quark und Sahne mithilfe einer Gabel verrühren und Dill und Petersilie unterheben. Alles gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Radieschen und Tomaten auf Tellern verteilen und mit Quark und Ciabatta servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 303 kcal |
| Kohlenhydrate  | 40 g     |
| Eiweiß         | 20 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 8 g      |