Quark-Dip mit Zitronenmyrtenöl und Kräutern (auch vegan)

Frischer Quark-Dip mit Zitronenmyrtenöl und frischen Kräutern verfeinert – in 5 Minuten fertig.



Teile auf Facebook

VORBEREITUNGSZEIT
6 Min.

GESAMTZEIT
6 Min.

GERICHT
Aufstrich, Dip, Salatsoße

KÜCHE
Deutsch, International

PORTIONEN
2 Portionen

KOCHUTENSILIEN

- Keine speziellen notwendig

ZUTATEN

- 200 g Magerquark oder Pflanzenquark (Vegan)
- 1 TL Zitronenmyrtenöl von der Ölmühle Bayreuth
- 1-2 EL kalte Milch oder Sojamilch (Vegan)
- 1 gehäufter EL frisch gehackte Petersilie und Schnittlauch
- 1 gehäufter EL frisch gehackter Dill und etwas Thymian
- 2 gehäufte EL TK-Kräuter (z.B. 6-Kräuter-Mischung) als Alternative zu frischen
- 1 Stück Knoblauchzehe (wer kein Knoblauch mag, kann ihn auch weglassen)
- Etwas Salz
- Etwas Pfeffer

ANLEITUNGEN

1. Quark oder Pflanzenquark mit der Milch bzw. Sojamilch glatt rühren.
2. Flasche Zitronenmyrtenöl kurz schütteln. Das Bio-Zitronenmyrtenöl tröpfchenweise unterrühren und probieren. Die frischen Kräuter (alternativ TK-Kräuter) unterheben. Knoblauch pressen und alles durchrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen, nochmal umrühren. Kalt zu Karotten, anderem Gemüse oder anderen leckeren Sachen wie z.B. Ciabatta servieren.
4. Guten Appetit!

SUCHBEGRIFF
Dip, Kräuter, Quark, Zitronenmyrte

Hast du das Rezept probiert?
Lass uns wissen wie es war