



Rezept: Gänseblümchen-Quark

ZUTATEN:

- 1 Packung (250 g) Magerquark
- 4 Esslöffel Schlagsahne
- 4 Esslöffel Joghurt
- Kräutersalz
- Evtl. ein Spritzer Zitronensaft
- 2 Esslöffel Schnittlauch, am besten frisch aus dem Garten oder vom Markt
- 4 Esslöffel Gänseblümchen-Blütenköpfe

Tip: Am besten sammelt ihr die Gänseblümchen in einem abgeschlossenen Garten. Auch auf einer Wiese oder im Park könnt ihr gut sammeln, achtet aber darauf abseits von Autostraßen und Wegen, auf denen viele Hunde unterwegs sind, zu suchen.



SO WIRD'S GEMACHT:

Verrührt in einer Schüssel zunächst Quark, Sahne und Joghurt zu einer cremigen Masse. Schneidet dann den Schnittlauch und die Blütenköpfe der Gänseblümchen in kleine, feine Stückchen und mischt sie unter den Quark. Wenn ihr mögt, könnt ihr die schönsten Blütenköpfe für später zum Verzieren beiseite legen. Nun noch mit Kräutersalz und einem Spritzer Zitronensaft würzen und den Quark mit den übrig gelassenen Blütenköpfen dekorieren. Fertig ist der Gänseblümchen-Quark!



Dazu schmecken frisches Vollkornbrot, Pellkartoffeln oder Kartoffelpuffer.