

Kräuterquark à la Eckart Witzigmann



Leicht, sommerlich, frisch: mit diesen Eigenschaften besticht der Kräuterquark nach Eckart Witzigmann. Der Jahrhundertkoch selbst isst dazu am liebsten Pellkartoffeln. Der Kräuterdip ist aber auch eine perfekte Ergänzung zu Rohkost, Artischocken, Grissini etc.

Dürfen es etwas mehr Kalorien sein, kann je nach Gusto die Fettstufe des Speisequarks erhöht oder etwas [Leinöl](#) untergemischt werden. Das Öl verleiht dem Kräuterquark eine kulinarisch spannende, leicht nussige Note und trägt, wie wir vergangene Woche schon erläutert haben, zur Versorgung mit positiven Fettsäuren bei.

Zutaten für 4 Portionen:



170 g Speisequark (20% Fett i.Tr.)

4 TL Ziegenfrischkäse

150 g Sauerrahm

etwas Salz

etwas Cayennepfeffer, weiß und schwarz

etwas Tabasco

Zitronensaft

Reichlich frische Kräuter nach persönlichem Geschmack:

Schnittlauch, glatte Petersilie, Estragon, Kerbel, Dill

Radieschen

Gurke

Tipp:

- Lässt sich gut auch in einer Portion zubereiten.
- Wer Ziegenfrischkäse nicht mag, kann ihn durch einen anderen Frischkäse oder Sahnequark ersetzen.

Zubereitung (Zeit: ca. 30 Minuten):



Schritt 1

Quark, Frischkäse und Sauerrahm vermischen und glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und etwas Zitronensaft pikant würzen.



Schritt 2

Kräuter fein schneiden, Gurke schälen, Radieschen und Gurke in feine Würfel schneiden.



Schritt 3

Kräuter, Gurke und Radieschen untermischen.



Guten Appetit!