

KÜRBISKERNQUARK MIT SCHNITTLAUCH

Geschmackvoller Kräuterquark

Kürbiskernöl wirkt sich positiv auf einen erhöhten Cholesterinspiegel aus und senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen – besonders unerhitzt.



Zutaten (1 Portion)

- 40 g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Magerquark
- 1 TL Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Die Kürbiskerne unter Rühren in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und etwas aufspringen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Etwa 1/4 der Kürbiskerne zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Kerne hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.
- Gehackte Kürbiskerne, Knoblauch und Schnittlauch in einer Schüssel mit dem Quark mischen und alles mit dem Kürbiskernöl verrühren, salzen und pfeffern. Kürbiskernquark mit Vollkornbrot servieren - oder auch zu Pellkartoffeln.