

# BÄRLAUCHAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 21. April 2013



Jetzt reden alle über ihn. Es stellt sich die Frage, ob man nach dem Verzehr unangenehm riecht. Was hat er zu bieten? [Man bekommt Kräfte wie ein Bär](#) (Gesundheitstipps). Im Moment ist Erntezeit. Man kann jetzt die Blätter verarbeiten und im Spätsommer, nach der Blüte, die Zwiebeln. Ach ja, habe ich beinahe vergessen zu erwähnen, ich spreche heute vom **Bärlauch** – Hier wieder ein Rezept, das sich fast von alleine zubereiten lässt:

## **Zutaten für 4 Personen:**

1 Bund Bärlauch  
500 g Magerquark  
100 g Naturjoghurt  
Salz, Pfeffer, etwas Oliven- oder Leinöl

## **Zubereitung:**

Bärlauch waschen und trocken schleudern. In kleine Streifen schneiden und unter den Quark rühren. Mit dem Joghurt verfeinern und abschmecken. Und schon ist ein leckerer und sehr gesunder Dip fertig.

**Tipps:** Ihr könnt hier wieder ganz eure Kreativität walten lassen. Getrocknete Tomaten geben dem Dip eine mediterrane Note. Den Magerquark könnt ihr auch gegen Frischkäse austauschen. Alles was schmeckt, ist erlaubt.

*Was euch noch interessieren könnte:* Der Bärlauchaufstrich schmeckt zu Brot aber auch zu Kräckern, zu Gemüse-Sticks, zu Pellkartoffeln und vielem mehr.

*Dieses Rezept passt auch sehr gut zum Dip: [Ofengemüse](#)*

Viel Freude beim Zubereiten. Ich freue mich auch auf eure Ideen und Erfahrungen Mit Bärlauch. Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

---

# Leckerer Quark für Eilige

geschrieben von Karin Knorr | 21. April 2013



Am Montag wurde ich in den WDR hier in Dortmund eingeladen, um in der Lokalzeit einige Tipps zu präsentieren, die ihr schnell in den Alltag integrieren könnt. Dieser Beitrag sollte euch anregen, doch wieder selbst zu kochen. Ich erzählte dann von Kartoffeln und einem leckeren Quark. Diese Zutaten könnt ihr immer in eurem Vorrat haben.

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Becher Magerquark (500 g)
- Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Wenn dieser Dip zu Pellkartoffeln gereicht werden soll, als Erstes Wasser im Wasserkocher aufsetzen, die Kartoffeln gründlich waschen und beides in einem Topf kochen. So spart man schon etwas Zeit. Dann eine Schüssel nehmen, den Quark hineingeben und mit etwas Wasser, Milch oder auch Joghurt glattrühren. Die Zwiebel, Kräuter und den Knoblauch klein hacken und unter den Quark rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit sind die Kartoffeln fertig und schon habt ihr eine leckere Mahlzeit.

**Tipps:** So ein Quark macht auch auf jedem Buffet eine starke Figur. Hierzu kann man Gemüse in Stiften reichen oder es einfach auf einem Vollkornbrot servieren. Ich koche immer eine doppelte Portion Kartoffeln und kann diese am nächsten Tag in der Pfanne zu Gemüse servieren oder ich richte nebenbei noch einen Kartoffelsalat an.

**Diese Rezepte könnte dich auch interessieren:** [Radieschendipp](#), [Kräuterdipp mit Tomaten](#)

Wenn ihr die Rezepte ansieht, werdet ihr schnell merken, dass man hier sehr kreativ zu Werke gehen kann. Probiert es einfach aus. Ich wünsche euch viel Freude dabei.

Eure Karin Knorr