

Leckerer Quark für Eilige

geschrieben von Karin Knorr | 6. März 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