

Konfetti quark mit Gemüse zum Dippen

1. Konfetti quark

$\frac{1}{4}$ Paprikaschote, rot	- In kleine Würfel schneiden
1 Bund frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Zitronenmelisse	- Waschen - Mit einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen - fein hacken
500 g Magerquark	
4 El Sahne	
1 Packung Frischkäse	- alle Zutaten in eine Rührschüssel geben - Paprikawürfel und gehackte Kräuter dazu geben - Mit dem Rührloeffel dazu verrühren
Pfeffer, Salz	- Zum Abschmecken

2. Quark zum Dippen

Je nach Jahreszeit/ Saison: Möhren, Kohlrabi, Paprikaschoten oder anderes	- Waschen - Möhren und Kohlrabi schälen - In fingerlange Stifte schneiden - Paprikaschote halbieren, weiße Haut und Kerne entfernen, in fingerlange Streifen schneiden - die Gemüestreifen sortiert auf einer Platte anrichten
---	--