

Kräuterquark



SARAH WIENER
STIFTUNG

Schnell gemacht und sehr variabel: Dieser köstliche Quark lässt sich nach Belieben mit Kräutern der Saison zubereiten und mit weiteren Zutaten verfeinern. Er passt super zu Kartoffel- und Gemüsegerichten.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 1 kg Quark (20 % Fett)
- 10 Stängel Schnittlauch
- 6 Stängel Dill
- 6 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- mittlere Schüssel
- Küchenmesser
- Schneidebrett

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 500 g Quark (20 % Fett)
- 5 Stängel Schnittlauch
- 3 Stängel Dill
- 3 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Ein Teil des Quarks kann auch durch Frischkäse oder Joghurt ersetzt werden. Geeignete Kräuteralternativen sind zum Beispiel Basilikum, Thymian oder Estragon.



Allergene: Milch/Laktose (Quark)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



FRÜHLING, SOMMER, HERBST

Kräuterquark

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Den Quark abwägen und in einer Schüssel glattrühren.
- 2** Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, zerkleinern und unter den Quark heben. Je nachdem, wie klein die Kräuter gezupft oder geschnitten werden, ändert sich die Intensität des Aromas im Quark.
- 3** Den Kräuterquark mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Er schmeckt z. B. auf Brot, zu Gemüsesticks oder zu unseren Knusperkartoffeln.

Das Wiegen und Abmessen der Zutaten ist eine tolle Aufgabe für Kinder. Wenn diese noch nicht lesen können: Mache einfach eine Markierung an die Küchenwaage.

Die Kinder können die Petersilie mit dem Messer auf dem Brett schneiden oder die Blätter mit den Fingern fein zerkleinern.

Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

TIPPS & TRICKS

Um den Quark etwas cremiger zu bekommen, einfach etwas Mineralwasser oder Milch unterrühren. Der Quark kann mit Knoblauch oder Paprikapulver verfeinert werden. Durch die Zugabe von zerkleinerten Lauchzwiebeln, Radieschen- oder Paprikastiften wird er besonders frisch. Getrocknete Tomaten oder kleingeschnittene Oliven geben eine extra Note.



Dill wird auch Gurkenkraut genannt. Vielfältiger, als dieser Name ahnen lässt, passt Dill zu diversen Gerichten wie Fisch, Suppen und Salaten. Da das Aroma hitzeempfindlich ist, sollte er am Ende frisch hinzugegeben werden.