KRÄUTER-DIP mit Magerquark

Ein frischer Kräuterdip zu Gemüse oder einem Auflauf

2 Personen

1	Handvoll frische Kräuter, z.B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Kerbel, Es
1	Knoblauchzehe
200 g	Magerquark
1 EL	Olivenöl
1 EL	milder oder süßer Senf
2 EL	Mineralwasser
1	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
2 EL	Zitronensaft
Pfeffer, Salz	

Eine Handvoll Kräuter – z.B. Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Minze, Basilikum oder Estragon – waschen, trocken schütteln und grob hacken. Eine Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Kräuter mit dem Quark, Knoblauch, zwei Esslöffeln Mineralwasser, einem Esslöffel Olivenöl, abgeriebener Zitronenschale, dem Zitronensaft und einem Esslöffel milden oder süssen Senf mit einem Mixstab pürieren, pfeffern und salzen.
Wenn der Dip etwas zu fest geraten ist, noch ein bis zwei Esslöffel Joghurt oder etwas Mineralwasser dazu geben und glatt rühren.

Zum Dip schmeckt bissfest gekochter grüner und weisser Spargel, grüne Bohnen, Möhren oder Blumenkohl, bissfest gegart, auch rohes Gemüse wie Tomaten, Gurken oder Paprika.

Er ist außerdem eine ideale Ergänzung zu gegrilltem Gemüse oder zu einem Kartoffelauflauf.

Zubereitungszeit 10 Min.

vegetarisch