

Feta-Quark mit Knabbergemüse aus dem Thermomix®



© Feta-Quark mit Knabbergemüse - Rezepte mit Herz



10 Min.



leicht



4

Cremig geschlagen und fein gewürzt.

Knabber-Gemüse geht immer und passt auf jedes Party-Buffer.
Der Feta-Quark ist übrigens der Liebling-Dip unserer Chefredakteurin.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Basilikum
<input type="checkbox"/>	30 g	getrocknete Tomaten in Öl
<input type="checkbox"/>	150 g	Feta
<input type="checkbox"/>	100 g	Magerquark
<input type="checkbox"/>	5 g	Zitronensaft
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	400 g	Gemüse (z. B. Möhren, Salatgurke, rote Paprika)

Zubereitung

1. Für die Creme Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. In den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern, umfüllen. Tomaten gut abtropfen lassen und von Hand klein würfeln.
2. Feta in groben Stücken, Quark, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 5 cremig pürieren. Basilikum und Tomaten zugeben und mit dem Spatel unterheben. Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gemüse waschen, trocken tupfen und je nach Sorte putzen, schälen und in mundgerechte Stücke oder Sticks zum Dippen schneiden. Feta-Quark mit dem Knabber-Gemüse servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 150 kcal - 11 g E - 8 g F - 7 g KH