

Rauke-Quark-Dip

Zutaten | 5 Portionen

300 g	Magerquark
50 g	Saure Sahne
50 g	Crème fraîche
1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer
	Saft einer halben Zitrone
1 EL	Zucker
1 EL	Rapsöl, kaltgepresst
2 EL	weißer Balsamico-Essig
200 g	Rauke, frisch
1 EL	Sesamsamen

Zubereitungszeit: 15 min.

Zubereitung:

- Magerquark, Saure Sahne und Crème fraîche glatt rühren
- Zwiebeln abziehen, fein würfeln und zur Quarmasse geben.
- Dip mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Rapsöl und Balsamico-Essig abschmecken.
- Rauke waschen und fein hacken, anschließend unter die Quarkcreme heben.
- Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl kurz goldbraun anrösten.
- Dip in ein Schälchen füllen und mit den frisch gerösteten Sesamsamen bestreuet servieren.

Tipp:

Der Dip schmeckt besonders gut zu frischem Gemüse, zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 392 g á Portion:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
204 kcal	8 g	17 g	13 g	257 mg

