

	Ernährung	Datum :
	Gesundes Frühstück	

Radieschenquark



Quelle: www.oekolandbau.de

Radieschenschmecken scharf, aber auch sehr frisch. Die würzige Schärfe wird durch die ätherischen Senföle gebildet. Wenn die Radieschen langsam heranwachsen, bilden sich in der Regel mehr Senföle aus. Auch was die weiteren Inhaltsstoffe angeht, sind Radieschen wahre kleine Kraftwerk: sie sind besonders reich an Mineralstoffen, insbesondere Eisen und Kalium.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 400 Gramm Quark
- 100 Gramm Schmand (oder Saure Sahne)
- 150 g Joghurt
- 3-4 EL frische Kräuter (z. B. Schnittlauch oder Kresse)
- Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Den Quark zusammen mit dem Schmand und der Sahne in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.
2. Die Radieschen in feine Würfel schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls ganz fein würfeln.
4. Die Kräuter schneiden und mit den Radieschenstiften und den Frühlingszwiebelwürfeln unter den Quark rühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.