

Quark ist ein unterschätztes Milchprodukt. Das Wunderbare an diesem Schichtkäse ist einerseits der nicht zu aufdringliche, frische Geschmack, andererseits die Konsistenz. Man kann so viel aus Quark machen! Meist einfach dadurch, dass man etwas Leckeres in ihn hineinrührt – das geht mit süßen Sachen (Konfitüre!) und auch mit Herzhaftem. Ein Beispiel für Letzteres ist der berühmte Kräuterquark. Leider holen sich viele Leute im Supermarkt das Zeug, das die Industrie ihnen anbietet. Woher die Kräuter darin stammen und in welchem Zustand sie verarbeitet wurden, möchte man gar nicht wissen. Dieser Kräuterquark passt prima aufs Abendbrot oder als Teil einer vollwertigen Mahlzeit zu Pellkartoffeln.

### **Die Zutaten:**

500 g Magerquark in Bioqualität  
100 g griechischer Vollfettjoghurt  
1 rote Zwiebel  
1 Bund krause Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
1/2 Bund Dill  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### **Die Zubereitung:**

Zerleg die Zwiebel in feine Würfel, die du ungefähr fünf Minuten in ganz wenig Öl bei geringer Temperatur in der Pfanne dünstest – das nimmt der Knolle die Schärfe und verbessert das Aroma. Fummele die Stiele aus der Petersilie und dem Dill, und hack die Kräuter nicht zu fein. Gib den Quark in eine Schüssel, tu den Joghurt dazu und verrühr das Ganze mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse. Heb die Zwiebelwürfel und die Kräuter unter. Würze beherzt mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle und schmeck mit ein wenig Zitronensaft ab. Fertig. Der Kräuterquark sollte vor dem Servieren abgedeckt oder im Kühlschrank ungefähr eine halbe Stunde durchziehen.

Zwei andere Kräutersorten passen dazu, wenn auch in kleinen Mengen: frischer Estragon und Zitronenmelisse. Von mediterranen Kräutern wie Oregano, Thymian, Rosmarin etc. würde ich Abstand nehmen – sie drehen den Geschmack in eine ganz andere Richtung.