

Rüebli Salat mit Frühlingszwiebelquark

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

250 g Magerquark
0.25 dl Balsamicoessig, weiss
0.5 dl Gemüsebouillon, leicht
1 Teelöffel Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 dl Rapsöl, oder Olivenöl
750 g Rüebli
100 g Kresse
25 g Pinienkerne
40 g Dörrtomaten, in Öl eingelegt
2 Stück Frühlingszwiebeln, klein
12 Blatt Bärlauch, oder 0.5 Bund Basilikum
2 Esslöffel Crème fraîche
4 Teelöffel Olivenöl, zum Beträufeln

Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren. 1 Person Zutaten vierteln.

Info

Pro Portion
12 g Eiweiss
34 g Fett
15 g Kohlenhydrate
421 kKalorien
1763 kJoule

Purinarm

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen als leichtes Essen

1 Den Magerquark in ein feines Sieb geben und über einer Schüssel 25–30 Minuten abtropfen lassen.

2 Inzwischen in einer mittleren Schüssel Balsamico, Bouillon, Zucker, Salz und Pfeffer gut verrühren. Dann das Öl dazurühren.

3 Die Rüebli schälen und an einer Gemüseraffel direkt in die vorbereitete Sauce reiben. Alles mischen und etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

4 Die Kresse waschen und sehr gut abtropfen lassen.

5 Eine kleine Pfanne leer erhitzen und die Pinienkerne darin ohne Fettzugabe leicht rösten. Dann die Kerne grob hacken.

6 Die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in Streifen und diese in Würfelchen schneiden. Schönes Grün der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, das Weiss feine hacken. Die Bärlauch- oder Basilikumblätter in sehr feine Streifen schneiden.

7 Den abgetropften Magerquark mit der Crème fraîche, Salz und Pfeffer gut verrühren. Dann Pinienkerne, Dörrtomaten, Frühlingszwiebeln und Bärlauch oder Basilikum untermischen.

8 Zum Servieren die Kresse kreisförmig auf Tellern anrichten und in die Mitte den Rüebli Salat geben. Die Kresse mit zurückgebliebener Sauce vom Rüebli Salat beträufeln. Je $\frac{1}{4}$ des Frühlingszwiebelquarks als Nocke auf den Rüebli Salat setzen und mit dem Olivenöl beträufeln.