



Kürbiskernquark

2 Portionen

40 g Kürbiskerne

unter Rühren in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und etwas aufspringen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Etwa 1/4 der Kürbiskerne zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Kerne hacken.

1 Knoblauchzehe

schälen und ebenfalls hacken.

½ Bund Schnittlauch

waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Gehackte Kürbiskerne, Knoblauch und Schnittlauch in einer Schüssel mit

200 g Magerquark

mischen und alles mit

1 EL Kürbiskernöl

verrühren, mit

Salz und Pfeffer

nach Belieben würzen.

Kürbiskernquark mit Vollkornbrot servieren - oder auch zu Pellkartoffeln.