

# Gazpacho - Quark

Rezept für 2 Portionen  
Dauer: ca. 15 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Magertopfen / Magerquark	500 g
Vollmilch	4 Esslöffel
Salatgurken	300 g
Tomaten / Paradeiser	300 g
Paprikaschoten	1 Stk.
Knoblauch	1 Stk.
Frühlingszwiebeln / Lauchzwiebeln	1 Stk.

## Zubereitung:

Magerquark mit der Milch glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten putzen, entkernen und klein würfeln (wer mag, kann die Gurke schälen). Knoblauchzehe fein hacken und mit den Gemüsewürfeln und unter den Quark heben. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und über den Quark streuen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1198-Gazpacho-Quark.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)