

## Rezept des Monats MÄRZ

*Monika Brenz-Rickert  
Diplom-*

### **Herzhafter Frühlingszwiebelaufstrich**

(Vegetarischer Dipp nicht nur für die Fastenzeit)

#### **Zutaten für etwa 500 g:**

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Magerquark
- 200 g Doppelrahm – Frischkäse
- 2 EL Crème Fraîche
- 1 EL TK – Gartenkräuter  
oder gehackte, gemischte Kräuter
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer



**Zum Garnieren:** Klein geschnittene Frühlingszwiebelröllchen und Schnittlauchringe vorbereiten.

**Zubereitungszeit:** etwa 15 Minuten

**Haltbarkeit:** gekühlt etwa 3 - 4 Tage

#### **Und so wird's gemacht:**

- Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und abtropfen lassen. Anschließend fein hacken.
- Den Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.
- Quark mit Frischkäse und Crème fraîche zu einer cremigen Masse verrühren. Gehackte Frühlingszwiebeln, Schnittlauchröllchen und TK – Gartenkräuter untermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Aufstrich in zwei gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen, mit einem Deckel fest verschließen und kalt stellen.
- **Tipp:** Der Frühlingszwiebelaufstrich schmeckt sehr gut mit Weizen- und Roggenvollkornbrot, Vollkornbrötchen, Fladenbrötchen und Knäckebrot, toll auch zu Kartoffeln.

*Guten Appetit wünscht Ihnen Monika Brenz-  
Rickert!*