

Feta-Tomaten-Creme

Zutaten

- 75 g Feta
- 50 g Magerquark
- 2 EL Joghurt 1,5% Fett
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 kleinere Tomaten
- Salz, Pfeffer, Zitrone
- evtl. Oregano

Zubereitung

1. die Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, dann Haut abziehen
2. Tomaten durchschneiden, Kerne und Flüssigkeit entfernen und würfeln
3. zerbröselten Fetakäse und Öl mit einer Gabel zerdrücken
4. fein gehackten Knoblauch, etwas Zitronensaft, wenig Salz, Pfeffer, Quark und Joghurt daruntermischen
5. die Tomaten zugeben und die Creme abschmecken

Nährwert

Brennwert	ca. 473 kcal
Fett	ca. 38 g

From:

<http://wernerflamme.name/> - Werners Wiki

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:fetocr>

Last update: **2016-05-06 10:26**

