



## Pikanter Quark

mit Leinöl und Curcuma

### Zutaten

500g Magerquark  
10–12 EL **St. Galler Leinöl**  
100g Meerrettich  
1 Apfel  
1 Karrotte  
1 Zitrone  
1–2 TL Curcuma  
Salz, Pfeffer und Honig

### Zubereitung

1. Den Magerquark zusammen mit dem Leinöl verrühren.
2. Meerrettich, Apfel und Karrotte schälen, anschliessend fein raspeln und mit dem Quark mischen.
3. Curcuma untermischen und mit Pfeffer, Salz und etwas Honig abschmecken.

### QUICK-INFOS

**Rezept für:** 4 Portionen  
**Vorbereitung:** 10 min.  
**Zubereitung:** 1 min.

#### Tipps:

Dieser Quark eignet sich ideal auch als gesunder Dip. Reichen Sie dazu frisches Rohkostgemüse wie z. B. Karotten, Gurken oder auch Broccoli.

Benötigte Produkte von St. Galler Öl für dieses Rezept:

