**Gänseblümchenaufstrich**



**Ein gesunder Brotaufstrich mit Gänseblümchen und Kresse...**

**Küchengeräte**

1 Rührschüssel

Rührlöffel

Schneidbretter

Gemüsemesser

Streichmesser

Zwiebelhacker

**Zutaten**

250 g (1 1/3 cup - 9 oz) Topfen/Quark

Etwas Olivenöl

1 Zwiebel

2 (Kinder- )Hände voll Gänseblümchen

1 (Kinder-)Hand voll Kresse

1 EL (1 tablespoon) Zitronensaft

Salz

Pfeffer

**Zubereitung**



**1. Waschen:**

* Die Stängel der **Gänseblümchen** abzupfen.

* **Gänseblümchen** und **Kresse** gut waschen.



**2. Hacken:**

* Zwiebel fein hacken.

* Kräuter fein hacken.



**3. Topfenmasse (Quarkmasse) rühren:**

* Topfen (Quark) und Olivenöl mit Kresse und Gänseblümchen verrühren.



**4. Würzen:**

* Mit Salz und Pfeffer je nach Geschmack würzen.

* Zitronensaft dazugeben.



**4. Genießen:**

* Auf Schwarzbrote streichen.

* Mit Gänseblümchen und Kresse garnieren.

Text: Luise Hosp-Hermann

Fotos: W. Retlaw