

Curry-Quark-Leinöl-Creme

Für 4 Personen:

Zutaten:	Menge
Quark, mager	200 g
Senf mittelscharf, nach Geschmack, ½ Teel.	5 g
Joghurt, 1,5% Fett	100 g
Leinöl, 1-2 Esslöffel	20 g
Currypulver, nach Geschmack	~1 g
Kurkuma gemahlen, nach Geschmack	~1 g
Pfeffer, nach Geschmack	1/2 g
Salz, nach Geschmack	1/2 g

Zubereitung:

1. Quark, Joghurt mit Senf und Leinöl oder Olivenöl verrühren.
2. Kurkuma und Curry nach Geschmack dazugeben und abschmecken mit Pfeffer und Salz.

Im Schälchen als Dipp zu Rohkost-Sticks oder etwas dünner gerührt als Soße zu Fleisch, Fisch und Gemüse einsetzen.

Variation: Die Creme kann mit Kresse, Kräutern, Knoblauch, frischem Ingwer verfeinert werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 90,5g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
113 kcal	6,13 g	5,69 g	8,4 g	38,5 µg	1,74 mg	95,1 mg	1,85 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
512 mg	1,7 mg	2,69 g	827 mg