

Alles Quark!

Spieglein, Spieglein an der Wand, welches ist das schönste Brot im ganzen Land? Na klar: Fessies bunte Brotgesichter mit leckeren Quark-Aufstrichen! Da sind viele frische Kräuter und gesundes Gemüse drin – und das gibt ordentlich Power. Fessie zeigt euch, wie es geht.

Rote Bete-Quark

So geht's:

Als Erstes müsst ihr **125 g gekochte Rote Bete** klein würfeln. Dann schneidet ihr **¼ Bund Schnittlauch** in kleine Röllchen (lasst euch jeweils von einem Erwachsenen helfen). Verrührt alles mit **250 g Quark**, **75 g Kräuter-Frischkäse** und **etwas Milch**. Jetzt noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig!

Tipp: Mit dem Saft der Roten Bete könnt ihr den Quark richtig schön rot färben.



Birnen-Möhren-Frischkäse

So geht's:

Schält **½ süße Birne** und **1 kleine Möhre**. Danach raspelt ihr sie auf einer Rohkostreibe fein. Anschließend verrührt ihr beides mit **125 g Frischkäse**, **1 Teelöffel Zitronensaft** und etwas **Salz und Pfeffer**. Lecker!



Kräuterquark

So geht's:

Schneidet **1 Frühlingszwiebel**, **½ Bund Petersilie**, **½ Bund Dill** und **½ Bund Schnittlauch** klein (lasst euch von einem Erwachsenen helfen). Verrührt die Kräuter dann einfach mit **250 g Magerquark**, **1–2 Esslöffeln Zitronensaft** und **etwas Milch**. Jetzt nur noch abschmecken – fertig! **Tipp:** Ihr wollt einen richtig grünen Quark? Dann püriert ihn einfach mit dem Pürierstab.



Und jetzt: Bühne frei für die schönsten Brote!

Ihr braucht dafür:

- Frisches Gemüse (z. B. Paprika, Kirschtomaten, Möhren, Salatgurke, Frühlingszwiebeln ...)
- Frische Kräuter (z. B. Kresse, Schnittlauch, Petersilie ...)
- 1 Extraportion Fantasie



Quark macht stark!
Und schmeckt auch super
zu Pellkartoffeln.



Fessies Tipp:

Baut euch ein Ampel-Brot! Fessies Dips sind nämlich rot, gelb und grün – genau wie die Farben einer Ampel. Dazu braucht ihr runde Pumpernickelscheiben. Bestreicht jeweils eine Scheibe mit einer Farbe. Viel Spaß!

