

Gefülltes Rohkost-Gemüse

Neutrales Gericht
Für 2 Portionen:

Für die Rohkost:

1 Stengel Bleichsellerie mit Grün (ca. 150 g)
1 Stück Salatgurke (300 g)
einige Salatblätter zum Anrichten

4 kleine Chicoréebädder

2 kleine Tomaten (100 g)

Für die Füllungen:
250 g Magerquark
100 g saure Sahne 10% Fett
1 kleine Zwiebel
weißer Pfeffer
Meersalz

1 kleine Knoblauchzehe

1/2 kleiner Bund Dill

1 Kästchen Kresse

1. Das Rohkostgemüse waschen und trockentupfen. Vom Bleichsellerie die Blättchen abschneiden

und fein wiegen. Die Stangen in gleich große, etwa 7 cm lange Stücke schneiden. Vom Gurkenstück das Ende abschneiden, die Gurke nach Belieben schälen oder ungeschält verwenden. Sie in 4 cm dicke Stücke schneiden und das Innere jeweils mit einem Teelöffel etwas aushöhlen.

2. Die Salatblätter waschen, trockenschleudern und auf einer Platte anrichten. Die Bleichselleriestengel und die Gurkenstücke darauf anordnen. Die Chicoréebädder wie Schiffchen auf der Platte arrangieren. Von den Tomaten oben einen flachen Deckel abschneiden, sie aushöhlen und ebenfalls auf der Platte anrichten.

3. Für die Füllungen den Magerquark mit der sauren Sahne glattrühren. Die Zwiebel abziehen, fein reiben und dazugeben, dann

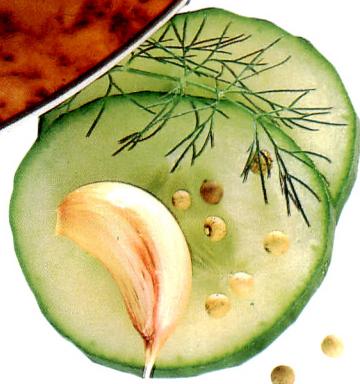
die Masse mit Pfeffer und Meersalz würzen und die Menge halbieren.

4. Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse in die eine Hälfte der Quarkmasse drücken. Den Dill waschen, trockentupfen, etwas für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein wiegen und zusammen mit dem Knoblauch unter den Quark mischen.

5. Die Kresse abschneiden, ein Sträußchen zum Garnieren aufheben, den Rest fein wiegen und unter die zweite Hälfte der Quarkmasse mischen.

6. Das vorbereitete Gemüse mit den Quarkcremes füllen. Mit den zurückbehaltene Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Pro Portion ca. 211 kcal/883 kJ



Tip

Man kann auch anderes Gemüse füllen, z. B. Paprikaschoten. Als Garnitur und zum Würzen eignen sich frische Sprossen.