

LAUCHDIP

Allns to sien Tiet

LAUCH

SAISON VON JULI BIS APRIL



ZUTATEN:

200 G SCHMAND
150 G QUARK
CA. 60 G LAUCH
KRÄUTERSALZ, PFEFFER

ZUBEREITUNG:

1. VOM HELLEN ENDE DES LAUCHS EIN STÜCK SEHR FEIN SCHNEIDEN.
2. DEN SCHMAND UND QUARK VERRÜHREN UND ANSCHLIEßEND DEN LAUCH HINZUFÜGEN.
3. NACH BELIEBEN MIT KRÄUTERSALZ UND PFEFFER WÜRZEN.

TIPP:

DEN LAUCH KANN MAN AUCH MIT ANDEREM SAISONALEN GEMÜSE JE NACH JAHRESZEIT ERSETZEN, Z.B. MIT FEIN GEHACKTEN RADIESCHEN.

