

# RADIESCHEN-QUARK-DIP

Allns to sien Tiet

RADIESCHEN

SAISON VON APRIL BIS NOVEMBER

## ZUTATEN:

1 BUND RADIESCHEN  
4 FRÜHLINGSZWIEBELN  
2 EL PETERSILIE  
500 G MAGERQUARK  
150 G JOGHURT  
1 EL OLIVENÖL  
SALZ  
PFEFFER

## ZUBEREITUNG:

1. DIE BLÄTTER UND DEN STRUNK VON DEN RADIESCHEN ENTFERNEN. RADIESCHEN WASCHEN UND MIT EINER REIBE ODER KÜCHENMASCHINE ZERKLEINERN.
2. FRÜHLINGSZWIEBELN WASCHEN UND IN FEINE RINGE SCHNEIDEN.
3. PETERSILIE ABBRAUSEN, TROCKENTUPFEN UND FEIN HACKEN.
4. MAGERQUARK, JOGHURT UND OLIVENÖL VERRÜHREN.
5. RADIESCHEN, FRÜHLINGSZWIEBELN UND PETERSILIE UNTERRÜHREN.
6. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.



MEHR INFOS UNTER [WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER](http://WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER)

**ZEHN**  
ZENTRUM FÜR  
ERNÄHRUNG UND  
HAUSWIRTSCHAFT  
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE  
LANDJUGEND e.V.  
**nlj**