

Das Rezept des Monats April 2010

vom Hofladen Strauß & der Kräuterpädagogin Kathrin Huber



tom@straussei.de
www.straussei.de

Hadersbach 54a
94333 Geiselhöring
Tel. 09423-902502



kathrin@straussei.de
www.unkrautschule.de

„Gundermann-Sahnequark“

Zutaten:

eine Handvoll Gundermannblättchen
1 Banane
Saft von ½ Zitrone
½ Apfel
200 g Sahne
1 EL Honig
250 g Quark



Zubereitung:

Die Gundermannblättchen abzupfen und waschen, die Blüten ebenfalls abzupfen und für die Dekoration beiseitelegen.

Die Banane schäle und zusammen mit dem gewaschenen halben Apfel in ganz kleine Stücke schneiden und den Zitronensaft darüber geben. 2 EL Sahne dazugeben. Mit dem Mixstab pürieren. Nun die Gundermannblättchen unterheben und nochmals gut pürieren. Den Honig zugeben und die Fruchtmasse damit süßen.

Die restliche Sahne steif schlagen. Jetzt die Gundermann-Fruchtmasse unter den Quark rühren und die Sahne unterheben.

Den Sahnequark in Schälchen oder Schüsselchen füllen und mit den Gundermannblüten oder einer Ranke vom Gundermann verzieren.

Viel Spaß bei der Zubereitung dieses leckeren Frühlingsdesserts.