

Frühlings-Sojabohnenquark

von Iris Berger

- 1 Pk. Tofu (300 g)
- 1/2 T Sojamilch
- 3 EL Leinöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 gestr. TL (Kräuter)salz
- 1/2 TL weißer Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (oder 1/3-1/2 Stange Lauch)
- 1 Schale Kresse (oder 1/2 Bd Petersilie)

- Tofu mit Sojamilch, Öl, Zitronensaft und den Gewürzen in einem hohen Gefäß vermischen und mit dem Pürierstab gut mixen, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat.
- Dann mit einem Löffel die in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln (bzw. den Lauch) und die abgeschnittene Kresse (bzw. gehackte Petersilie) unter den Sojabohnenquark heben.
- 20-30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, dann servieren.

Variante: Wer dem Sojabohnenquark eine rötliche Färbung verleihen möchte, kann einen gestr. TL Paprikapulver mitpürieren.

Hinweis: Paßt zu Pellkartoffeln, als Dip für Rohkostplatten oder als Brotaufstrich.