Artikel vom 13.03.2024 · Ausgedruckt am 19.11.2026, 23:08 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gurken-tomaten-raupen-mit-pellkartoffeln-und-kraeuterquark

# Gurken-Tomaten-Raupen mit Pellkartoffeln und Kräuterquark



Foto: BVEO

**Zutaten (für 2 große oder 4 kleine Personen):**

8 mittelgroße Kartoffeln,

2 kleine Gurken,

12 kleine Cherry-Tomaten,

4 Halme Schnittlauch,

200 g Magerquark,

1 TL schwarzer Sesam,

1 EL gehackter Schnittlauch,

1 EL gehackte Petersilie,

8 gehackte Basilikumblätter,

2 TL Zitronensaft,

1 Prise Meersalz und Pfeffer.

**Zubereitung:** Kartoffeln etwa 20 Minuten garen und dann abgießen. Inzwischen Gurken und Tomaten waschen. Gurken halbieren und die Kerne entfernen. 4 Schnittlauch-Halme achteln. Mit einem Zahnstocher auf beiden Seiten der Gurken im gleichen Abstand drei Löcher einstechen und die Schnittlauch-Halme als Füße hineinstecken. Gurken mit Quark befüllen. Tomaten an den Köpfen anpieksen und kleine Schittlauch-Fühler hineinstecken. Mithilfe eines Zahnstochers kleine Augen mit Quark auf das Tomatengesicht malen und Sesam-Körner als Pupillen platzieren. Raupen-Köpfchen auf die Gurkenvorderseite setzen und mit den restlichen Tomaten folgen. Gurken-Raupen auf Teller geben. Gehackte Kräuter mit dem restlichen Quark verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln pellen und neben die Gurken-Tomaten-Raupen geben. Mit einem Klecks Kräuterquark genießen.

**Tipp**: Falls Kartoffeln übrigbleiben, kann man sie in den folgenden Tagen als Bratkartoffeln mit dem Quark essen. *BVEO*