

Rezept

# Apfel-Möhren-Aufstrich mit Frischkäse

Ein Rezept von Apfel-Möhren-Aufstrich mit Frischkäse, am 02.07.2026

## Zutaten

<b>1</b> Möhre	<b>½</b> süß-säuerlicher Apfel (z. B. Jonagold oder Cox Orange)
<b>1 gestrichener TL</b> flüssiger Honig	<b>6 Stängel</b> Schnittlauch
<b>1 TL</b> Zitronensaft	<b>4 EL</b> Frischkäse (40 % Fett i.Tr.)
<b>1 TL</b> Pfeffer	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 3 g F, 2 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhre putzen, schälen und fein würfeln. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Möhren- und Apfelwürfel in einem Topf mit 2 EL Wasser in ca. 8 Min. weich garen.
2. Anschließend mit dem Kochwasser in einen hohen Rührbecher geben und den Honig hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und abkühlen lassen.
3. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Frischkäse mit Schnittlauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut vermengen und die Möhren-Apfel-Masse unterheben.
4. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen, verschließen und kühl stellen. Er ist gut gekühlt 3-4 Tage haltbar. Der Aufstrich passt zu Vollkorntoast oder -brot oder eignet sich zum Dippen von Gemüse-Sticks.