

Rezept

Brotaufstrich mit Rucola

Ein Rezept von Brotaufstrich mit Rucola, am 07.11.2024

Zutaten

| | |
|----------------------|--------------------------------|
| 50 g Rucola | 150 g Schafskäse (Feta) |
| 250 g Schmand | 1 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 175 kcal, 16 g F, 5 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Falls nötig, dicke Stiele abzwicken, die Blätter klein schneiden. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken.
2. Den Feta mit Schmand und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Rucola untermischen. Der Aufstrich passt zu Saaten Crackern oder schmeckt als Dip zu Spinat-Feta Muffins.