

Rezept

Buttermilch-Kürbiskern-Dressing

Ein Rezept von Buttermilch-Kürbiskern-Dressing, am 11.06.2026

Zutaten

70 g Feldsalat (oder glatte Petersilie)	150 g Buttermilch
150 g Frischkäse (16 % Fett)	1 EL Apfel-Balsamessig (Bioladen)
2 TL Agavensirup grüner Pfeffer aus der Mühle	1 TL Kräutersalz
	1 EL Kürbiskernöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Mit Buttermilch in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Frischkäse zugeben und weitermixen, bis eine gleichmäßig cremige Konsistenz entsteht.

2. Mit Essig, Agavensirup, Salz und Pfeffer würzen. Das Kürbiskernöl nach und nach unterschlagen.