

Rezept

Erdnuss-Aufstrich

Ein Rezept von Erdnuss-Aufstrich, am 14.12.2025

Zutaten

150 g stückige Erdnusscreme (Glas)

1-2 TL Sojasauce

2 TL Limettensaft

Salz

4-5 Stängel Petersilie

5 EL ungesüßte Kokosmilch (Dose)

1 kleine Knoblauchzehe

etwas abgeriebene Bio-Limettenschale

Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Erdnusscreme mit Kokosmilch und Sojasauce zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen und die Creme mit Limettensaft und -schale sowie Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken.
2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und den Brotaufstrich damit garnieren.