

Rezept

# Feigen-Ziegenfrischkäse-Aufstrich

Ein Rezept von Feigen-Ziegenfrischkäse-Aufstrich, am 28.06.2026

## Zutaten

**2 EL** Milch

**3** getrocknete Feigen

**1 EL** Pinienkerne

**½ TL** gemahlener Safran

**1** frische Feige

**100 g** Ziegenfrischkäse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 260 kcal, 15 g F, 10 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Die Milch erwärmen (möglichst in der Mikrowelle bei 600 Watt), den Safran dazugeben und darin auflösen. Die getrockneten Feigen fein würfeln, die frische Feige waschen und ebenfalls fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und grob hacken.

---

2. Den Ziegenfrischkäse mit der Safranmilch glatt rühren. Die Feigen und Pinienkerne unterrühren.