

Rezept

Feldsalatcreme mit Ziegenfrischkäse und Wasabi

Ein Rezept von Feldsalatcreme mit Ziegenfrischkäse und Wasabi, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Feldsalat	2 Frühlingszwiebeln
50 g Sonnenblumenkerne	80 g Ziegenfrischkäse
1 EL Mascarpone (ital. Frischkäse)	je 1 EL Weißweinessig und Orangensaft
Salz	Wasabi (grüne japanische Meerrettichpaste)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas von 300 ml Inhalt | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 40 kcal

Zubereitung

1. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken.
2. Die Feldsalatblättchen zusammen mit Frühlingszwiebeln, Sonnenblumenkernen, Ziegenfrischkäse, Mascarpone, Weißweinessig und Orangensaft im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren.
3. Feldsalatcreme in eine Schüssel geben, mit Salz und nach Geschmack mit 1/2-1 TL Wasabi abschmecken.
4. Schmeckt besonders gut mit Vollkornbrot, Baguette und japanischen Reis-Crackern.