

Rezept

Frischkäse-Mais-Paprika-Aufstrich

Ein Rezept von Frischkäse-Mais-Paprika-Aufstrich, am 09.06.2026

Zutaten

½ rote Paprikaschote (ca. 100 g)	1 EL Butter
1 Knoblauchzehe	1 TL edelsüßes Paprikapulver
200 g Frischkäse	1 EL Milch
60 g Maiskörner (aus der Dose)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die halbe Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin in ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.
2. Den Knoblauch schälen, durch die Presse dazudrücken und kurz mitdünsten. Das Paprikapulver darüberstreuen und kurz andünsten. Alles in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
3. Den Frischkäse mit der Milch glatt rühren, den Mais abtropfen lassen und unterrühren. Die Paprikamischung hinzufügen und gut unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Pumpernickel und Schwarzbrot.