

Rezept

# Frischkäse-Thunfisch-Aufstrich

Ein Rezept von Frischkäse-Thunfisch-Aufstrich, am 28.06.2026

## Zutaten

**100 g** Thunfischfilet (aus Dose oder Glas)

**½ TL** Rosa Pfefferbeeren

Salz

**150 g** Frischkäse

**1 Spritzer** grünes Tabasco

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

## Zubereitung

1. Den Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel fein zerpfücken und in eine Schüssel geben. Mit dem Frischkäse glatt rühren.

---

2. Die Pfefferbeeren im Mörser grob zerdrücken und unterrühren. Die Creme mit Tabasco und Salz abschmecken. Passt zu Weißbrot.