

## Rezept

# Frischkäse-Erbsen-Lachs-Aufstrich

Ein Rezept von Frischkäse-Erbsen-Lachs-Aufstrich, am 15.12.2025

## Zutaten

|              |   |  |
|--------------|---|--|
| <b>50 g</b>  | TK-Erbsen                                 | Salz   |
| <b>100 g</b> | Frischkäse                                | <b>2 EL</b> TK-Frühlingskräuter (8-Kräuter-Mischung) |
|              | fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone | <b>70 g</b> Räucherlachs                             |
|              | Pfeffer                                   |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

## Zubereitung

1. Die Erbsen in Salzwasser ca. 3 Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Frischkäse und die Erbsen gründlich verrühren, dabei die Erbsen etwas zerdrücken. Kräuter und Zitronenschale unterrühren.
2. Den Räucherlachs fein würfeln und unterheben. Salzen und pfeffern. Passt zu Baguette.