

Rezept

Griechischer Hirtenaufstrich

Ein Rezept von Griechischer Hirtenaufstrich, am 15.12.2025

Zutaten

150 g Schafskäse (Feta; max. 45 % Fett i.Tr.)

1 kleine Zwiebel

1 EL gehackte Petersilie

½ TL edelsüßes Paprikapulver

Salz

100 g Joghurt (1,5 % Fett)

1 Knoblauchzehe

1 EL Schnittlauchröllchen

½ TL getrockneter Thymian

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Den Schafskäse auf einem Teller grob zerkrümeln und anschließend mit einer Gabel fein zerdrücken. Schafskäse mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit der gehackten Petersilie und den Schnittlauchröllchen unter die Schafskäsemischung rühren.
3. Den Aufstrich mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen und vor dem Servieren 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Der mediterrane Aufstrich passt sehr gut zum Italienischen Eiweißbrot auf Seite 61 oder als Dip zu Gemüsesticks (z. B. Möhre, Paprika, Zucchini).