

Rezept

Grüner Avocado-Brottaufstrich

Ein Rezept von Grüner Avocado-Brottaufstrich, am 12.06.2026

Zutaten

50 g Kürbiskerne	8-10 Basilikumblätter
1 reife Avocado (ca. 200 g)	1/2 Zitrone
100 g Schichtkäse (10 % Fett)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR CA. 300 G | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Kürbiskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

2. Die Basilikumblätter waschen und trocken tupfen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Zitronenhälfte auspressen und die Avocado sofort mit dem Saft beträufeln, damit sie nicht braun wird.

3. Alles zusammen mit dem Schichtkäse in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer streichfähigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.