

Rezept

Gurkenhappen mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Gurkenhappen mit Ziegenkäse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Salatgurke	1 TL getrocknete Berberitzen
20 g Walnusskerne	100 g cremiger Ziegenfrischkäse light (8 % Fett)
150 g Magerquark	¾ TL Baharat-Gewürzmischung
½ TL Zimtpulver	2 Msp. Chilipulver
Salz	Pfeffer
3 Stängel Minze	Pul Biber zum Bestreuen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 18 g F, 21 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Berberitzen und Walnüsse fein hacken. Beides mit dem Ziegenfrischkäse und Magerquark verrühren. Mit Baharat, Zimt, Chilipulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Minze waschen und trocken schütteln, von 2 Stängeln die Blätter abzupfen und unter die Frischkäsemischung rühren.
2. Die Ziegenkäsemasse in die Gurkenhälften füllen und diese in acht bis zehn Stücke schneiden. Von der übrigen Minze die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und auf die Gurkenhappen verteilen. Nach Belieben mit Pul Biber bestreuen.