

Rezept

Joghurt-Käse-Aufstrich

Ein Rezept von Joghurt-Käse-Aufstrich, am 28.06.2026

Zutaten

½ Bund Petersilie	1 EL Zitronensaft
80 g Feta-Schafskäse	125 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL Pinienkerne	2 EL Instant-Haferflocken
Pfeffer	gemahlener Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 108 kcal, 8 g F, 4 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Petersilie kalt abbrausen, trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen, mit Zitronensaft, Schafskäse sowie dem Joghurt in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab cremig-fein pürieren.
2. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, aber nicht dunkel werden lassen. Geröstete Kerne fein hacken und zusammen mit den Instant-Flocken unter die Joghurtcreme rühren.
3. Den Aufstrich mit etwas Pfeffer und gemahlenem Koriander abschmecken und noch am selben Tag auf Sauerteigbrot genießen. Abgedeckt im Kühlschrank ist der Aufstrich maximal 3 Tage haltbar.