

Rezept

Kräuter-Frischkäse-Creme

Ein Rezept von Kräuter-Frischkäse-Creme, am 09.06.2026

Zutaten

2 EL Sonnenblumenkerne	1/2 Bund Petersilie
10-12 Basilikumblätter	2 getrocknete Tomaten in Öl
200 g Doppelrahm-Frischkäse	3 EL Milch
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 20 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter hacken. Basilikumblätter abreiben, 8 Blätter ebenfalls hacken. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Kräuter, Tomaten und die Kerne bis auf 2 TL im Blitzhacker fein hacken. Mischung mit Frischkäse und Milch verrühren, salzen und pfeffern. Den Aufstrich mit den übrigen Kernen bestreuen. Mit restlichem Basilikum garniert servieren. Haltbarkeit: 3-4 Tage im Kühlschrank.