

Rezept

Kräuter-Nuss-Aufstrich

Ein Rezept von Kräuter-Nuss-Aufstrich, am 20.05.2026

Zutaten

1 kleine Knoblauchzehe	1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
1 EL Zitronensaft	Salz
2 EL Olivenöl	1 TL Olivenöl
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL TK-Kräuter (z. B. 8-Kräuter-Mischung)	3 EL gemischte Nusskerne (z. B. Walnuss- und Cashewkerne)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Schraubglas (350 ml; 10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 6 g F, 3 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Knoblauchzehe schälen und hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch, Kichererbsen, 2 EL kaltes Wasser, Zitronensaft, ½ TL Salz, 2 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Tahin und Kräuter in einem hohen Rührbecher cremig pürieren.
3. Die Nüsse grob hacken und anschließend unter den Aufstrich rühren. Den Aufstrich gut durchziehen lassen, dann noch mal mit Salz abschmecken.
4. Den Aufstrich in das Schraubglas umfüllen und mit dem restlichen TL Olivenöl bedecken.