

## Rezept

# Kräuter-Frischkäse-Creme

Ein Rezept von Kräuter-Frischkäse-Creme, am 18.12.2025

## Zutaten

**2 EL** Sonnenblumenkerne  
**10-12** Basilikumblätter  
**200 g** Doppelrahm-Frischkäse  
Salz

**1/2 Bund** Petersilie  
**2** getrocknete Tomaten in Öl  
**3 EL** Milch  
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.