

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.