Rezept

Mediterraner Käseaufstrich

Ein Rezept von Mediterraner Käseaufstrich, am 12.06.2025

Zutaten

5	grüne Oliven (entsteint)
1	Knoblauchzehe
½	Limette
4 EL	griech. Sahnejoghurt
1 EL	Olivenöl
½ TL	schwarzer Pfeffer
1 Glas	Artischockenherzen (100 g Abtropfgewicht)
1	rote Chilischote
100 g	Feta-Schafskäse
1 EL	italienische TK-Kräutermischung
	Salz
20 g	gehackte Mandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 13 g F, 7 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Oliven und Artischocken in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Chili waschen, den Stielansatz entfernen. Limette auspressen.

2. Feta etwas klein schneiden oder zerbröckeln und mit Oliven, Artischocken, Knoblauch, Chili, Limettensaft, Joghurt und Kräutern in einen hohen Rührbecher oder den Mixbehälter geben. Öl, ½ TL Salz und Pfeffer hinzufügen und alles mit dem Pürierstab oder im Mixer cremig-fein pürieren.

3. Zuletzt die Mandeln unterheben. Den Aufstrich in eine Frischhaltedose oder ein Schraubglas umfüllen und verschließen. Gekühlt ist er bis zu einer Woche haltbar.