

Rezept

Möhren-Kräuter-Frischkäse

Ein Rezept von Möhren-Kräuter-Frischkäse, am 20.05.2026

Zutaten

2	Möhren	¼ Bund	Petersilie
¼ Bund	Schnittlauch	200 g	Frischkäse
1 Spritzer	Zitronensaft		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Schraubglas (300 ml; 10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal, 3 g F, 3 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und mit einem großen Messer fein hacken. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Von der Petersilie die Blätter abzupfen und diese fein hacken.
2. Frischkäse und Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren, Möhren und Kräuter untermischen. Den Aufstrich mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken und anschließend in das Schraubglas umfüllen.
3. Verschluss hält er sich ca. 1 Woche im Kühlschrank. Er schmeckt als Brotaufstrich, aber auch zu Pellkartoffeln oder als Sauce zu Nudeln oder Gemüsepfannen.