

Rezept

Pilz-Kürbiskern-Aufstrich

Ein Rezept von Pilz-Kürbiskern-Aufstrich, am 11.05.2026

Zutaten

175 g braune Champignons	1 Zwiebel
1 1/2 EL Olivenöl	30 g Kürbiskerne
4 Stängel Petersilie	75 g Doppelrahmfrischkäse
1/2 Bio-Zitrone	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 24 g F, 9 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und trocken abreiben. Größere Pilze halbieren. Im Blitzhacker kleinstückig hacken. Herausnehmen. Die Zwiebel schälen, grob stückeln und im Blitzhacker fein hacken.
2. Die Zwiebelwürfel im Öl glasig andünsten. Die Pilzstücke dazugeben und unter Rühren ca. 4 Min. braten. Beides herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen die Kürbiskerne im Blitzhacker klein hacken. Die Petersilie abrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Abgekühlte Pilze mit Petersilie und Kürbiskernen mischen, dann den Frischkäse untermischen.
3. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und etwas Saft auspressen. Den Aufstrich mit einigen Spritzern Zitronensaft, der Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.