

Rezept

Rucola-Haselnuss-Creme

Ein Rezept von Rucola-Haselnuss-Creme, am 13.05.2025

Zutaten

40 g Haselnusskerne	100 g Seidentofu
Salz	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Handvoll Rucola	gemahlener Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 156 kcal

Zubereitung

1. Die Nusskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht rösten. In einem Metallsieb reiben, um die dunklen Häutchen zu entfernen (oder in ein sauberes Geschirrtuch gepackt aneinanderreiben). Die Nusskerne dann fein hacken.

2. Den Seidentofu in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Rucola waschen und gut trocken schütteln, die groben Stiele entfernen, die Blättchen ebenfalls hacken. Mit den Nüssen unter den Tofu rühren und die Creme mit 1 Prise Koriander abschmecken.