

Rezept

Spinatcreme mit Frischkäse

Ein Rezept von Spinatcreme mit Frischkäse, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---------------------------|---|
| 100 g Zucchini | 250 g junger Spinat (frisch oder TK-Blattspinat) |
| 1 kleine Zwiebel | 1 EL Olivenöl |
| 125 ml Gemüsebrühe | 1 Stängel Estragon |
| 4 Stängel Dill | 1 EL Frischkäse (16 % Fett absolut) |
| 2 EL Joghurt | Salz |
| Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 6 g F, 6 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Den Spinat waschen, verlesen und trocken tupfen (TK-Spinat antauen lassen). Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Zucchini darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Spinat und Brühe dazugeben und offen bei starker Hitze 5 Min. kochen lassen.
2. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Unter die Spinatmasse rühren, 1 Min. mitkochen. Den Topf vom Herd nehmen, Frischkäse und Joghurt unterrühren und alles mit dem Pürierstab cremig pürieren. Eventuell nochmal erhitzen, aber nicht mehr kochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.