

Rezept

# Spinatcreme mit Frischkäse

Ein Rezept von Spinatcreme mit Frischkäse, am 05.08.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Zucchini	<b>250 g</b> junger Spinat (frisch oder TK-Blattspinat)
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>125 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1</b> Stängel Estragon
<b>4</b> Stängel Dill	<b>1 EL</b> Frischkäse (16 % Fett absolut)
<b>2 EL</b> 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.