

Rezept

Thunfisch-Kräuter-Aufstrich

Ein Rezept von Thunfisch-Kräuter-Aufstrich, am 09.06.2026

Zutaten

2 Dosen Thunfisch in Öl (je 140 g Abtropfgewicht)	Saft von 1/2 Zitrone
2 Frühlingszwiebeln	je 1/2 Bund Minze und Petersilie
100 g Kräuterfrischkäse (10 % Fett)	2 EL kleine Kapern (aus dem Glas)
Salz	Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Den Thunfisch abtropfen lassen, zerpfücken und mit Zitronensaft beträufeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün sehr fein hacken. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken.

2. Frischkäse mit Thunfisch, Kapern, Frühlingszwiebeln und Kräutern verrühren und mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.