

Rezept

# Zucchini-Aufstrich mit Mandeln und Petersilie

Ein Rezept von Zucchini-Aufstrich mit Mandeln und Petersilie, am 19.04.2024

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>1</b> möglichst kleiner schlanker Zucchini (25 g)   | <b>2</b> Cocktailtomaten                   |
| <b>2 Stiele</b> glatte Petersilie                      | <b>100 g</b> Cremequark natur (0,2 % Fett) |
| <b>3 EL</b> gemahlene Mandeln (ersatzweise Nüsse)      | Salz                                       |
| Pfeffer aus der Mühle                                  | mildes Paprikapulver                       |
| <b>2 Scheiben</b> Mehrkorn- oder Vollkornbrot (à 60 g) |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Den Zucchini waschen und die beiden Enden knapp abschneiden. Zucchini mitsamt der Schale auf der Küchenreibe grob raspeln. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren oder in Scheiben schneiden.
2. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und möglichst fein hacken.
3. Den Quark mit der Petersilie und den Mandeln glatt und cremig rühren. Die Zucchini raspel leicht ausdrücken und unter den Quark mischen. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig abschmecken.
4. Brotscheiben mit dem Zucchini-Aufstrich bestreichen und mit den Tomaten garnieren. Möglichst rasch genießen.