

## Rezept

# Zucchinifrischkäse

Ein Rezept von Zucchinifrischkäse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b>	kleiner Zucchini (etwa 50 g)		Salz
<b>1/2</b>	Bio-Zitrone	<b>2 EL</b>	Pinienkerne
<b>6 Stängel</b>	Basilikum	<b>100 g</b>	geräucherter Schinken (in dünnen Scheiben)
<b>200 g</b>	Doppelrahm-Frischkäse	<b>1 TL</b>	Olivenöl
	Pfeffer		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, putzen, fein raspeln, mit 1 gestr. TL Salz mischen und etwa 10 Minuten stehen lassen.

---

2. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und fein hacken. Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Den Schinken ohne Fettrand sehr fein hacken.

---

3. Die Flüssigkeit, die sich beim Zucchini gebildet hat, abgießen und das Fruchtfleisch gut ausdrücken. Zucchini, Zitronenschale, Pinienkerne, Basilikum und den Schinken unter den Frischkäse rühren. Das Olivenöl untermischen und alles mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken.