

Gurken-Minz- Aufstrich



© slfg

Zutaten für 15 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- ca. 120 g/½ Salatgurke
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Stängel Dill
- 5 Blätter frische Minze
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- Standmixer oder hohes Gefäß und Pürierstab
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Tipp: Die Konsistenz des Aufstrichs ist vom Wassergehalt der Gurke abhängig. Wenn er zu flüssig wird, mehr Sonnenblumenkerne hinzugeben.

Hinweis: Der Aufstrich verändert an der Luft seine Farbe. Dies hat keinen Einfluss auf den Geschmack oder die Qualität.

Zubereitung:

- 1 Die Gurke waschen, mit dem Messer grob würfeln und zur Seite stellen. Schnittlauch, Dill und Minze waschen und ebenfalls grob zerkleinern.
- 2 Die Sonnenblumenkerne zusammen mit Öl, Zitronensaft und den Kräutern im Standmixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab kurz pürieren.
- 3 Die Gurke nach und nach zugeben und weiter pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel umfüllen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.

Erdbeer- Frischkäsecreme



© SLFG

Zutaten für 15 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 100 g reife Erdbeeren
- 120 g Frischkäse (natur)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 5 Blätter frische Minze

Arbeitsgeräte:

- Schneidemesser und Schneidebrett
- Küchenpapier
- Standmixer oder hohes Gefäß und Pürierstab
- Wiegemesser oder großes Messer
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Variante: Statt mit frischer Minze kann die Frischkäsecreme auch mit Vanille oder Zimt abgeschmeckt werden.

Tipp: Als Deko können Sie ein paar gehackte Haselnüsse über die Creme streuen.

Zubereitung:

- 1** Erdbeeren waschen, die Blätter entfernen, in grobe Stücke schneiden und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.
- 2** Im Standmixer oder im hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Minzblätter waschen, trocken schütteln und mit dem großen Messer oder dem Wiegemesser fein hacken.
- 3** Alle Zutaten in die Schüssel geben und gut verrühren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.

Rezept nach: eatsmarter.de/rezpte/frischkaese-erdbeer-creme