

Sandwich-Curry-Kräutercreme



© slfg

Zutaten für 2 Gläser

(40g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 200 g Schmand
- 50 g Frischkäse
- 2 große Möhren
- frisches Basilikum, einige Stängel
- 1 Topf Kresse
- 1 TL Senfkörner
- 2 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Küchenwaage
- mittlere Schüssel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Küchenschere
- Löffel
- Mörser mit Stößel
- 2 saubere Schraubgläser , ca. 300 ml

Variante: Statt der Möhren passen im Frühling Kohlrabi oder Radieschen, im Sommer Paprika oder Zucchini und im Herbst und Winter Kürbis oder Rote Bete.

Tipp: Geschmackliche Abwechslung gibt's durch Paprika oder Tomatenmark anstelle von Curry.

Zubereitung:

- 1 Den Schmand und den Frischkäse abwiegen, zusammen in eine mittlere Schüssel geben und mit einem Löffel gründlich vermischen.
- 2 Die Möhre waschen, schälen und fein reiben. Möhrenraspel zur Schmand-Frischkäse Mischung geben, alles vermengen.
- 3 Basilikum abspülen, trockenschütteln, die Blätter ab- und kleinzupfen. Die Kresse mit der Schere abschneiden, beides zum Aufstrich geben und gründlich vermischen.
- 4 Die Senfkörner in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Den gemahlene Senf zusammen mit dem Currypulver unter die Kräutercreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen Aufstrich in ein Schraubglas füllen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de