

BÄRLAUCH-HÜTTENKÄSE



Aufstrich für 4 Personen

 **Zubereitungszeit:** ca. 10 Min.
 **Aufwand:** einfach

Zutaten:

1 Bund Schnittlauch
2 EL Sesamsamen
20 g Bärlauch
200 g Hüttenkäse
Salz, Pfeffer

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

Bärlauch und Schnittlauch fein schneiden. Sesam in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Auskühlen lassen. Alles mit Hüttenkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Schmeckt besonders gut zu Ruch- oder Vollkornbrot.

Veröffentlicht in Ausgabe 03/2007 auf Seite 22


Nährwerte

Kalorien: 300 kj / 70 Kcal
Fett: 4 g

Eiweiss: 7 g
Kohlenhydrate: 2 g

Ihre Optionen zu diesem Rezept


Exklusiv für Abonnenten


 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

 [In den Einkaufszettel](#)

 [Einkaufszettel drucken](#)

 [Rezept drucken](#)

 [Rezept verschicken](#)