

Feta-Aufstriche mit Paprika und Petersilie



Zubereitungszeit

15 Minuten + ca. 30 Minuten kühl stellen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 250 kcal

Eiweiss: 8 g

Fett: 22 g

Kohlenhydrate: 3 g

Tipps zu diesem Rezept

- Mit Brot servieren.
- Die Aufstriche eignen sich auch als Sauce zu Gemüse oder grilliertem Fleisch.

Zutaten

4 EL	griechisches Olivenöl, z. B. Koroneiki-Öl
75 g	griechischer Joghurt nature
170 g	Feta
75 g	grüne Oliven, z. B. Pflaumenoliven
1 TL	edelsüßer Paprika Pfeffer
0.25 Bund	glattblättrige Petersilie

Zubereitung

1. Die Hälfte des Öls mit dem Joghurt zum Feta geben. Mit einer Gabel zerdrücken, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Oliven in kleine Stücke schneiden und unter die Fetamasse mischen.
2. Die Hälfte der Masse mit Paprika und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und zur restlichen Masse geben. Mit Pfeffer abschmecken. Ca. 30 Minuten kühl stellen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Öl beträufeln.