

Feta-Frischkäse-Aufstrich

Zutaten für etwa 300 g

- 200 g Frischkäse pur
- 100 g Hirtenkäse | z.B. Feta
- ca. 4 EL Pflanzendrink
- 1 kleinere Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL frische oder getrocknete Petersilie
- optional: Gurkenscheiben, Pitabrot

Hilfsmittel

- Schale
- Pürierstab oder Schneebesen
- Knoblauchpresse oder Knoblauchreibe
- ggf. Küchenmesser und Schneidebrett

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel

Zubereitung

1. Hirtenkäse vorbereiten: Den Hirtenkäse zerbröseln und mit etwa 4 EL Pflanzendrink vermengen. Die Knoblauchzehe in die Mischung hineingeben.

2. Aufstrich zubereiten: Die Hirtenkäse-Pflanzendrinkmischung sowie den Frischkäse in ein hohes Gefäß geben und grob miteinander vermischen. Mit einem Pürierstab das Ganze cremig pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, erneut etwas Pflanzendrink hinzugeben und noch einmal mixen.

3. Abschmecken: Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



Tipps und Haltbarkeit

- Der Frischkäse-Aufstrich kann z.B. zu frischem Vollkornbrot oder zu einem Salat serviert werden. Besonders gut schmeckt der vegetarische Aufstrich zu Pitabrot oder gegrilltem Fladenbrot.
- Den Aufstrich im Kühlschrank lagern und innerhalb von etwa 2 bis 3 Tagen aufbrauchen.
- Auf unserem Blog findest du auch ein einfaches Rezept für einen Aufstrich oder wahlweise auch als [Dip aus Frischkäse mit frischen Kräutern](#).

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken