

Paprikafrischkäse mit Schnittlauch

Zutaten für 1 Glas (circa 16 Portionen):

- 100 g bunte Snack-Paprika
- 200 g (Halbfettstufe) Frischkäse
- 100 g Magerquark
- 1 EL Leinöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 3 EL Schnittlauchröllchen

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und fein würfeln. Frischkäse, Magerquark und Leinöl in einer Schüssel cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen, dann die Paprikawürfel und Schnittlauchröllchen unterrühren. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und verschließen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.10.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen