

Sommerliche Brotaufstriche

Rezepttipps von Elke Popp, Diätassistenten

Der Sommer ist da! Vor uns liegen - hoffentlich - viele warme Tage, Grillabende, Picknicks, Ausflüge ... Hier zwei Rezepte von Elke Popp, schnell zubereitet, leicht und natürlich gesund. Probieren Sie sie aus! Guten Appetit!



Knackig bunter Hüttenkäse

Zutaten für 6 Portionen:

- 1-2 Schalotten
- je 1 Paprika rot und gelb/orange
- 200 g körniger Frischkäse (evtl. Flüssigkeit etwas abgießen)
- 1 Bund Schnittlauch
- 125 g Mozzarella
- Salz/Kräutersalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Schalotten fein würfeln, Mozzarella und Paprika ebenfalls klein würfeln (ca. ½ cm),
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, alles mit dem Hüttenkäse vermengen und abschmecken.

Tipp:

Schalotten und Schnittlauch durch 2-3 Frühlingszwiebeln ersetzen, auch fein gehackter Dill eignet sich zum Abschmecken;

Nährwert gesamt:

578 kcal/2419 kJ, 56 g Eiweiß, 32 g Fett, 15 g Kohlenhydrate (Kohlenhydrate aus Gemüse müssen nicht bei BE-/KE-Berechnung berücksichtigt werden)

P.S. schmeckt auch gut zu frischen Pellkartoffeln!



Pinienkern-Frischkäse-Creme mit Kresse

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 Kästchen Kresse
- 50 g Pinienkerne, ersatzweise geschälte Mandeln
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Magerquark
- 2 EL Sahne
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

So wird's gemacht:

- Pinienkerne oder Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb rösten, 1 EL zur Deko ganz lassen oder nur grob hacken, Rest fein hacken oder mahlen.
- Kresse mit Küchenschere abschneiden, waschen, trockenschwenken und feinhacken.
- Frischkäse, Quark und Sahne glatt rühren, feingehackte Pinienkerne/Mandeln und die Kresse zugeben. Den Aufstrich mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
- Die grob gehackten Pinienkerne darüber streuen.

Nährwert gesamt:

826 kcal/3457 kJ, 32 g Eiweiß, 70 g Fett, 17 g Kohlenhydrate (Kohlenhydrate aus Nüssen/Käse müssen nicht bei BE-/KE-Berechnung berücksichtigt werden)