

Kochen

Sabrina Dürr

Montag, 31.07.2023

Oliven-Frischkäse-Basilikum-Creme

Zutaten

100 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)

10 Blätter Basilikum, frisch (dann gehackt) oder getrocknet

50 g Naturjoghurt (mind. 3,5% Fett)

100 g Frischkäse oder Quark (20 % Fett)

optional 1-2 Zehen Knoblauch

optional 50 g getrocknete Tomaten, in Öl, abgetropft

Salz und Pfeffer

Dazu passen Gemüsesticks (z.B. aus Möhren, Paprika, Gurke) und Vollkornbrot

Zubereitung

1. Die Oliven in einem Mixer grob oder fein hacken, mit dem Basilikum, dem Joghurt und dem Frischkäse bzw. Quark mischen.
2. Optional Knoblauch schälen und fein hacken oder durch die Presse drücken.
3. Optional Tomaten in kleine Stücke schneiden und in die Mischung rühren.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Der Aufstrich kann 2-3 Tage in einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank aufbewahrt werden.