

Frühlings-Rezept



Bärlauch-Walnuss-Creme

für 4 Personen als Dip, vegetarisch, Zubereitungszeit 15 Minuten



Zutaten:

- 80 g Bärlauch
- 60 g Walnusskerne
- 1,5 EL Mittelscharfer Senf
- 3 EL Walnussöl oder ein anderes Öl
- 30 g Weiche Butter
- 100 g Frischkäse
- Zitronensaft
- Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Bärlauch waschen und trocken schütteln.

Walnüsse und Bärlauch grob hacken und beides mit Senf und Öl im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste pürieren.

Weiche Butter und Frischkäse untermischen, mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Andrea Heinrich
Mai 2021