

## **Kürbiskern - Brotaufstrich**

### **Zutaten für 4 Personen:**

|       |                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| 80g   | Kürbiskerne                                                           |
| 50g   | Butter                                                                |
| 200 g | Friskäse (nach Belieben als Doppelrahm oder milchzuckerarmes Produkt) |
| 1     | Schalotte, in feinen Würfeln                                          |
| 1     | Knoblauchzehe, in feinen Würfeln                                      |
|       | weißer Pfeffer, z.B. aus der Mühle                                    |
| 1 EL  | weißer Balsamicoessig                                                 |
| 2 EL  | Schnittlauch, in Röllchen                                             |

### **Zubereitung:**

Zubereitungszeit 15 Minuten

- 1) Eine kleine Stielpfanne auf mittlerer Stufe zum Braten aufheizen. Kürbiskerne unter Rühren trocken anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- 2) Butter und Friskäse mit einer Prise Salz schaumig aufschlagen. Gemahlene Kürbiskerne, Schalotte und Knoblauch unter die Käsemasse rühren.
- 3) Mit Salz, Pfeffer und Balsamessig abschmecken und zum Schluss den Schnittlauch untermischen.
- 4) Nach Belieben auf Baguette, Vollkornbaguette, Vollkornscheiben oder Cracker streichen und mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen.

### **Nährwert pro Portion (30g) mit Doppelrahmfriskäse:**

111 kcal, 3g Eiweiß, 2g Kohlenhydrate, 10g Fett

### **Nährwert pro Portion (30g) mit halbfettem Friskäse:**

93 kcal, 3g Eiweiß, 1g Kohlenhydrate, 8g Fett

*Guten Appetit wünscht Ihnen Monika Brenz-Rickert!*