

Kürbiskernaufstrich



EINKAUFSZETTEL

- 🍷 120g geriebene Kürbiskerne
- 🍷 40ml Kürbiskernöl
- 🍷 50g Quark
- 🍷 125ml saure Sahne
- 🍷 eine Handvoll Schnittlauch

Verfeinerung:

- 🍷 Radieschen
- 🍷 Tomaten
- 🍷 Essiggurken
- 🍷 Rucola
- 🍷 Feldsalat
- 🍷 hartgekochte Eier
- 🍷 geriebener Meerrettich

ZUBEREITUNG

1. Für den Kürbiskernaufstrich die geriebenen Kürbiskerne mit dem Kürbiskernöl vermengen.
2. Quark, saure Sahne, Salz und gehacktes Schnittlauch begeben und vermischen.
3. Kürbiskernaufstrich mit Radieschen, Tomaten, hartgekochten Eiern, Feldsalat und geriebenem Meerrettich verfeinern und mit einem Brot servieren.

