Feta - Aufstrich

Zutaten

1 große Möhre
100 g rote Paprika
25 g Sonnenblumenkerne
25 g Mandeln
1/2 TL Salz
200 g Feta
1 Knochblauchzehe
200 g Frischkäse

Anleitung

Für den Aufstrich braucht ihr einen Mixer / Thermomix oder ein ähnliches Küchengerät.

Zuerst werden Paprika und Möhre zerkleinert und in eine Schüssel überführt. Danach werden Mandeln (ganz oder gehackt) und Sonnenblumenkerne gehäckselt. Dabei können die Stücke ruhig etwas größer bleiben. Die Kernmischung wird zum Gemüse hinzugegeben.

Nun wird der Feta-Käse fein geschnitten oder mit der Hand ganz klein gebröckelt. Hinzu kommt der Frischkäse, Knoblauch und Salz. Alles wird gut vermengt.

Schon fertig. Ein Aufstrich ideal für den Grillabend oder die Brotzeit. Lasst es euch schmecken !