Olivenpaste mit Frischkäse

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 10m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '10', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '5-6', 'yield' : '' });

Die leckere Olivenpaste mit Frischkäse eignet sich hervorragend für Bruschetta, als Dip oder Brotaufstrich

Olivenpaste – nicht nur lecker, sondern auch gesund

Oliven sind voller ungesättigter Fettsäuren, Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien. Das macht sie wahnsinnig gesund für den Körper. Sie normalisieren den Cholesterinspiegel und können das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle lindern. Und das Beste? Sie schmecken auch noch superlecker. Besonders schmackhaft ist dabei diese Olivenpaste mit leckerem Frischkäse. Egal ob als Dip für den Fernsehabend oder als Brotaufstrich zur Vorspeise, die Olivenpaste mit Frischkäse ist für jeden etwas.

Zutaten

- 250 g schwarze entkernte Oliven
- (Nicht eingefärbt oder sauer eingelegt)
- 1 Knoblauchzehe, fein mit Salz gerieben
- 1 Bio Zitrone, Saft und etwas Abrieb
- 30 g frisch geriebenes Weißbrot ohne Rinde
- 60 g Frischkäse (Gervais oder Philadelphia)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle oder etwas Chili nach eigenem Geschmack, wenn man es etwas schärfer mag.

Zubereitungsart

Schritt1

Die grob gehackten Oliven mit dem geriebenen Weißbrot, Knoblauch, Zitronensaft und Abrieb in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer pürieren, den Frischkäse dazu geben, unter rühren.

Schritt2

Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle oder etwas Chili abschmecken.

Schritt3

In einem Schraubglas oder Tupper geben, etwas durchziehen lassen, damit sich die Aromen gut entwickeln können.

Rezeptart: Dips, Dips und Saucen fürs Grillbuffet, Pasten, Soßen **Tags:** dip, frischkäse, oliven, Paste

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)193,7
- Fett (g)17,6
- KH (g)5,6
- Eiweiss (g)2,3

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/olivenpaste-mit-frischkaese/