

GENUSSIDEE

Kürbiskernöl-Aufstrich mit Frischkäse

Cremiger Aufstrich mit nussigem Kürbiskernöl – ideal zur Jause oder als Dip.



Vorbereitung: 10 Min. | Menge: 1 Schüssel | Schwierigkeit: Einfach

Steirisch | Vegetarisch | Ohne Kochen

Zutaten

- 250 g Frischkäse oder Topfen
- 2–3 EL Kürbiskernöl
- 2 EL gehackte Kürbiskerne
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter nach Geschmack

Nährwerte & Allergene pro Portion

130 kcal

Kalorien

12,7 g

Fett

2,6 g

Eiweiß

1,7 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Milch.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Frischkäse oder Topfen glatt rühren.

2

Kürbiskernöl und gehackte Kürbiskerne unterheben.

3

Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

4

Bis zum Servieren kühl stellen und mit Brot oder Gemüsesticks genießen.

GÖNN-DIA-Tipp

GÖNN-DIA-Tipp - Fortsetzung

Für eine besonders schöne Marmorierung das letzte Kürbiskernöl erst kurz vor dem Servieren einziehen.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/kuerbiskernoel-aufstrich-mit-frischkaese/>

Stand: 05.08.2026