

Frischkäse-Dip

Edel: Räucherlachs und Feigensenf

- 100 g Frischkäse auf Joghurtbasis
- 2 Scheiben Räucherlachs,
in Streifen geschnitten
- 1 EL Feigensenf
- ½ Chilischote, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
kleine Schüssel

Zubereitung Den Frischkäse mit dem Feigensenf verrühren, gehackte Chilischote zufügen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Schluss die Streifen von Räucherlachs untermischen.

Nachdem Sie Chilischoten verarbeitet haben, sollten Sie immer gründlich die Hände waschen. Das in den Schoten enthaltene Capsaicin sollte keinesfalls mit Schleimhäuten oder gar den Augen in Kontakt kommen.

Nährwert:

306 kcal · Eiweiß 14,5 g · Fett 20 g · Kohlenhydrate 16 g · Ballaststoffe 1,3 g

