

## 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

---

