



November 2015: Kerniger Brotaufstrich

Zutaten:

- » 50 g Butter oder Margarine
- » 50 g fettarmer Frischkäse
- » 40 g Kürbiskerne
- » 1/2 Zwiebel
- » Pfeffer, Balsamico oder Sojasauce

Zubereitung:

Je 40 g Butter und Frischkäse verrühren, Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett rösten, Zwiebel in Würfel schneiden und in der restlichen Butter goldgelb andünsten, alles cremig rühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Schmeckt besonders lecker auf frischem Brot!