



Süßscharfer Aufstrich mit Frischkäse, Datteln, Curry und Harissa*

Rezept von Franziska Rubin

ZUTATEN

Für 2 Personen

5-6 Zweige Thymian (2g Blättchen)
40g entsteinte Datteln
100g Doppelrahmfrischkäse
1-2 TL Limettensaft (5-10ml)
1 TL abgeriebene Biolimettenschale
Salz, 1/2TL Currypulver, 1/2TL Harissa (2,5-5g)

**Harissa ist eine aus dem Maghreb stammende scharfe Gewürzpaste aus frischen Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl. Heute ist Harissa in der gesamten nordafrikanischen Küche bekannt, aber auch in nahöstlichen Ländern, in Israel und Europa*

ZUBEREITUNG

Thymian abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen abstreifen. Datteln grob zerkleinern und mit der Hälfte des Thymians im Stabmixer oder in der Küchenmaschine feinkrümelig zerkleinern. In eine kleine Schale geben, mit Frischkäse, Limettensaft und -schale verrühren. Mit Salz, Curry und Harissa pikant abschmecken und mit dem restlichen Thymian bestreuen.

188 kcal pro Portion, 13g F, 3g E, 15 g KH, 2gB, vegetarisch, glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker