

Aufstrich: Thunfisch-Frühlingszwiebel-Creme

Dieser würzige Aufstrich passt ganzjährig hervorragend, zum Winterfrühstück wie zur sommerlichen Grillparty. Die eher als Nebendarsteller bekannten Frühlingszwiebeln avancieren in Kombination mit Thunfisch und Ei zu den Hauptdarstellern bei diesem deftigen Brotbelag. Dazu passt Körnerbrot wie das Veit Fünfkornbrot oder Dinkelvollkornbrot.



Zubereitungszeit: 5-10 min

Zutaten für ca. 6-8 Portionen:

- 195 g Thunfisch (im eigenen Saft)
- 100 g Frischkäse (alternativ Mayonnaise oder Remoulade)
- 3 Eier (hartgekocht)
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1/2 Paprikaschote (rot)
- Pfeffer (schwarz, frisch gemahlen)
- Paprikapulver
- Chili
- Salz

Zubereitung:

1. Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen, dann mit einer Gabel zerdrücken.
2. Eier pellen und in kleine Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Alles miteinander vermischen, mit Paprikapulver, Pfeffer, Chili und Salz gut abschmecken.
5. Mit Frühlingszwiebeln und Chili-Salz nach Geschmack dekorieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!