



Apfel-Lauch-Aufstrich

Zutaten für 6 Portionen

240 g	Frischkäse
1	Lauch
1 EL	Rapsöl
1	Apfel
	Salz
	Pfeffer
	Zitronensaft
2 TL	Sonnenblumenkerne



Zubereitung

1. Lauch und Apfel gründlich waschen.
2. Lauch in sehr feine Ringe schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit etwas Rapsöl glasig dünsten und abkühlen lassen.
3. Den Apfel mit Schale grob raspeln und sofort mit dem Frischkäse verrühren.
4. Den abgekühlten Lauch unter die Apfel-Frischkäsemasse geben und pikant abschmecken.
5. Die Sonnenblumenkörner ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, abkühlen lassen und als Dekoration auf den Aufstrich geben.