



Aus der Heimat der Frische

 10 Minuten

 Einfach

One-Pott Körniger Frischkäse mit Grünkohlpesto

Körniger Frischkäse muss nicht immer nur süß zubereitet werden. Auch herzhaft schmeckt der Proteinprotz richtig lecker zum Abendessen oder einfach als Snack zwischendurch.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für das Pesto Grünkohl, Mandeln, Knoblauch und Olivenöl in einer Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan hinzufügen und einrühren.

Schritt 2

Die Tomaten waschen und vierteln. 2 TL Pesto unter den Frischkäse rühren und mit Tomaten garnieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1668/401

Fett (g): 27

Kohlenhydrate (g): 8

Eiweiß (g): 31



Zutaten

1 Portion

50 g Grünkohl (alternativ Spinat oder Feldsalat)

20 g Mandeln

0.5 Zehe geschälter Knoblauch

75 ml Olivenöl

1-2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 handvoll geriebener Parmesan

5 Cherry-Tomaten

1 Becher MILRAM Körniger Frischkäse