



Scharfer Kräuter-Hüttenkäse-Aufstrich (Keto)

Snacks · Keto · ca. 3,7 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein schnelles **Keto Rezept Kräuter-Hüttenkäse-Aufstrich** suchst, das richtig gut würzt und trotzdem leicht bleibt, bist du hier genau richtig. Der cremige Dip ist in wenigen Minuten gerührt, schmeckt angenehm pikant und passt perfekt zu knackigen Gemüsesticks. Ideal für die ketogene Ernährung, wenn du Lust auf etwas Herzhaftes hast.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
- Ziehzeit: 15 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 116 kcal
 - Fett: 7,1 g
 - Eiweiß: 9,1 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 4,5 g
 - Ballaststoffe: 0,8 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 3,7 g**

Zutaten

- 250 g Hüttenkäse
- 100 g Frischkäse natur
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Chiliflocken oder 1/4 TL Cayennepfeffer

- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Optional zum Servieren: Gurkensticks, Selleriestangen oder Paprikastreifen

Zubereitung

1. Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben. Den Frischkäse hinzufügen und beides mit einer Gabel oder einem Löffel gründlich verrühren, bis eine cremige, aber noch leicht stückige Basis entsteht.
2. Die Knoblauchzehe fein reiben oder sehr klein hacken. Zusammen mit Zitronensaft, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer unterrühren. So bekommt der Aufstrich sofort mehr Tiefe und eine angenehm würzige Note.
3. Schnittlauch und Petersilie fein schneiden, dazugeben und alles noch einmal gut vermengen. **15 Minuten ziehen lassen**, damit sich die Aromen verbinden und der Dip runder schmeckt.
4. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken. Falls du es etwas milder magst, gib einen zusätzlichen Löffel Frischkäse dazu. Für mehr Schärfe kannst du noch eine kleine Prise Chili ergänzen.
5. Den Aufstrich in eine kleine Schale füllen und mit Gurkensticks, Sellerie oder Paprika servieren. Er schmeckt direkt nach dem Anrühren gut, gewinnt aber nach dem Ziehen noch an Würze.

Tipps und Variationen

Wenn du den Aufstrich noch cremiger möchtest, kannst du einen Teil des Hüttenkäses mit Schmand ersetzen. Das passt besonders gut, wenn du in der Ketose etwas mehr Fett und eine samtigere Konsistenz bevorzugst. Für eine frischere Note funktioniert auch etwas fein abgeriebene Zitronenschale sehr gut.

Du willst den Dip kräftiger? Dann ergänze etwas geräuchertes Paprikapulver oder eine kleine Menge Meerrettich. Auch fein gehackte Radieschen passen hervorragend dazu und bringen extra Biss. Wer es besonders aromatisch mag, kann statt Petersilie auch Dill verwenden.

Für eine mildere Version lässt du die Chili einfach weg und gibst stattdessen etwas mehr Schnittlauch hinein. So wird aus dem würzigen Snack ein alltagstauglicher Aufstrich für die ketogene Lebensweise, der auch Gästen gut schmeckt.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Kräuter-Dip lässt sich prima vorbereiten. In einer gut verschlossenen Box hält er sich im Kühlschrank etwa 2 bis 3 Tage. Am besten rührst du ihn vor dem Servieren noch einmal kurz durch, weil sich der Hüttenkäse leicht absetzen kann.

Für Meal Prep kannst du den Aufstrich direkt in kleine Portionen aufteilen und mit Gemüsesticks kombinieren. So hast du einen schnellen Snack für zwischendurch, der dich im Alltag unkompliziert in Richtung Keto und stabilem Stoffwechsel begleitet.

Wenn du ihn mitnehmen möchtest, verpacke den Dip getrennt vom Gemüse. So bleiben die Sticks knackig und der Aufstrich frisch. Besonders praktisch: Er eignet sich auch als Brotaufstrich auf ketogenem Knäckebrot oder als Dip zum Grillen.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von <https://www.ketose-blog.de/keto-rezept-scharfer-kraeuter-huettenkaese-aufstrich/>