

# Forellencreme






Die heimische Forelle aus unseren Flüssen und Seen gehört zur Familie der Lachse. Sie ist mild im Geschmack und eher fettarm.

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 100 g Forellenfilet, geräuchert
- 100 g Magerquark
- 1 TL Zitronensaft
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer

## Auf einen Blick

-  **Aufstrich**
-  **Zeit: 15 Minuten**  
**Mit Kind: 15 Minuten**
-  **Allergene: Fisch, Milch**

## So geht's

1. Forelle gegebenenfalls von Gräten befreien, etwas klein zupfen und in einem Pürierbecher mit dem Quark und dem Zitronensaft gut pürieren.
2. Die Sahne steif schlagen und unter den Forellenquark ziehen, mit den Gewürzen abschmecken.
3. Die Creme in ein Schraubglas füllen und kühl aufbewahren.

Probiert die Creme auch mal mit geräuchertem Lachs, Bückling (geräucherter Hering) oder geräucherter Makrele aus. Die Creme schmeckt nicht nur gut auf Brot oder Crackern. Auch Gemüse lässt sich prima damit füllen oder einfach dippen.