

... > Menüart > Vorspeisen > Kalt

---

## Apfel - Curry - Brotaufstrich



Brotaufstrich, kalorienarm

★★★★☆ **4.44** (69 Bewertungen)

 **42** Kommentare

 5 Min.  simpel  20.07.2008  59 kcal

---

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

---

## Zutaten

6



Portionen

1 Apfel

2 Frühlingszwiebel(n)

100 g Frischkäse, Halbfettstufe, 30 % i. Tr.

½ TL Curry

etwas Zitronensaft

Pfeffer

---

## Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
59	1,69 g	4,09 g	4,30 g

---

## Zubereitungstipps

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 5 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 5 Minuten

Den Apfel grob raspeln, die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Alles mit dem Frischkäse vermischen und mit Curry, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt auch als Dip zu Rohkost. Hält sich im Kühlschrank 2 - 3 Tage.

## Rezept von

[Kleiner\\_Maulwurf](#)

**Weitere Rezepte von Kleiner\_Maulwurf**

[Mehr >](#)

---

---

## **Tipps & Trends**

---

---

## **Video Empfehlungen**

---

## Markenrezepte bei Chefkoch

---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

05.03.2021 08:08

Littlechilli

Unser Geschmack war es leider nicht so...

**Antworten**

---

08.01.2021 08:44

Milchglas

Vielen Dank für das gute Rezept. Ich mache mir den Aufstrich öfter und er schmeckt immer wieder gut.

Gruß Milchglas

## Antworten

---

13.09.2020 19:19

FERDI/masterkoch

super Alternative!

## Antworten

---

02.05.2020 07:08

Steinkleete

Sehr einfach und schnell gemacht, sehr, sehr lecker! Vielen Dank für das Rezept.

Liebe Grüße  
Steinkleete

## Antworten

---

26.04.2020 12:33

Malagenja

Huhu, diesen Aufstrich gibt es regelmäßig bei uns zum späten Sonntagsfrühstück, gerne auch in Abwandlung. Ist eine schöne vegetarische Alternative. Heute mit Schalotten statt Frühlingszwiebel und noch einem Esslöffel Honig, um die Schärfe zu nehmen. Würzmenge immer nach Gusto. Danke fürs Rezept 😊

## Antworten

---

---

23.02.2010 11:07

Kleiner\_Maulwurf

Ich habe mich bei der Rezepteingabe vertippt fiel mir gerade auf

Das Rezept ist für 12 Portionen (je 1 EL)

Das Rezept ist für 12 Portionen (je 1 EL)

und die Angabe 15kcal/ 0,5g Fett bezieht sich auf je 1EL

Gruß Kleiner\_Maulwurf

**Antworten**

---

28.09.2009 11:24

cstoff

Hallo,

habe den Aufstrich am Wochenende gemacht und er ist bei den Gästen sehr gut angekommen.

Lg Christina

**Antworten**

---

23.07.2009 16:20

Kleiner\_Maulwurf

habe gestern auch wieder mein Rezept hergestellt und habe gemerkt das es mit Salz doch angenehmer schmeckt vielen dank für euren Tipp

Kleiner\_Maulwurf

**Antworten**

---

03.06.2009 08:26

Happiness

sehr gut, bei mir kam allerdings auch noch etwas Salz rein.

Dazu gabs geröstetes Weissbrot, Gemüsesticks und Roastbeef-Aufschnitt.

Ig, Evi

**Antworten**

---

19.04.2009 18:08

Wüstensohn

Sehr lecker. Ich habe noch Salz ergänzt, das fehlte mir.

**Antworten**

---

## Folge uns



---

## Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

## Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)



## Wir sind für Dich da

FAQ

## Live Rezeptsuchen

dding rezepte, dorade rezepte, geschnezeltes rezepte, negerkuss rezepte,  
petersiliensuppe rezepte, savoy rezepte, schichtdessert rezepte, wikingertopf rezepte,  
zitronenschale rezepte, zupfkuchen rezepte