



Dattel-Lauch-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:

200g Frischkäse

100g Naturjoghurt

100g getrocknete Datteln*

80 bis 100g Lauch (Ersatzweise: Lauchzwiebel)

1 Esslöffel Zitronen- oder Orangensaft

1 gestr. Teelöffel Za'Tar (arabische Gewürzmischung)*

zusätzlich noch etwas Kreuzkümmel gemahlen* oder ganze Samen gemörsert*

etwa Kardamom gemahlen* oder ganze Schoten gemörsert*

1 Prise Zimt gemahlen*

Pfeffer* und Salz* (nach Geschmack)

Datteln klein schneiden und zusammen mit dem Naturjoghurt und dem Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Mit Frischkäse, dem ganz klein geschnittenen Lauch und den Gewürzen gut vermischen. Falls nötig, mit etwas Milch oder noch etwas Joghurt cremiger machen.

Zutaten mit Sternchen* erhalten Sie im fair.