



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 5 Stk. hartgekochte Eier
- 60 g Essiggurkerln
- 150 g Topfen
- 1 EL Sauerrahm
- 1 EL gehackte Kürbiskerne
- 1 TL Curry
- Kräutersalz
- Pfeffer

Mein persönlicher Tipp

Vor dem Servieren evtl. mit einigen Tropfen Kernöl beträufeln und frischen Kräutern bestreuen. Oder die Masse mit Schinkenwürfeln und gehackten Pfefferoni verfeinern.



Magdalena Mehringer
Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

Eier-Kürbiskern-Aufstrich



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- o Eier schälen und fein hacken.
- o Gurkerl ebenfalls fein hacken oder raspeln.
- o Mit den restlichen Zutaten verrühren und pikant abschmecken.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage - Ei*
Workshop