Einfacher Sardinenaufstrich

Einfacher Sardinenaufstrich ist ein Rezept, mit dem sich ein schmackhafter Dip zubereiten lässt, der vielseitig einsetzbar ist. Gleich ausprobieren und genießen!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Dose	Sardinen
2 EL	Naturjoghurt
1.5 EL	Butter (zimmertemperatur)
2 Stk.	Frisch Rahm Gervais
2 EL	Frischkäse
1 TL	Senf
0.05 EL	Mayonnaise (fettarm)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **einfachen Sardinenaufstrich** als Erstes die Sardinen aus der Dose nehmen und gut abtropfen lassen. Die Fische dann sorgfältig entgräten.

2. Die Butter nun in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Die

Sardinen dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Joghurt, Frischkäse, Mayonnaise, Rahm-Gervais und Senf dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse weiter verrühren, bis sich eine homogene Creme ergibt. Den Dip weiter kühl stellen oder gleich servieren.

Tipp

Einfacher Sardinenaufstrich schmeckt zum Beispiel auf frischem Weißbrot sehr gut. Auch geröstetes Brot passt wunderbar dazu. Die Creme eignet sich jedoch auch als Dip für Fischgerichte und Gegrilltes.