

Frischkäsedip mit Meeresfrüchten und gepickelten Zwiebeln

Zutaten | 4 Portionen

1	rote Zwiebel
100 ml	Essig
100 g	Garnelen oder Krabben
100 g	Flusskrebse
4 Scheiben	Lachs, geräuchert
200 g	Frischkäse
1 EL	Limettensaft
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min., Kühlzeit: 1 Std.

Zubereitung:

- Für die gepickelten Zwiebeln die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln und in ein Glas oder eine Schale füllen. Essig kurz aufkochen, über die Zwiebelwürfel gießen und abkühlen lassen.
- Garnelen, Flusskrebse und Lachs sehr fein würfeln und mit dem Frischkäse und dem Limettensaft vermischen. Dip mit Salz und Pfeffer würzen
- Den Meeresfrüchte-Dip mit den gepickelten roten Zwiebeln anrichten und dazu nach Wunsch frische Gemüsesticks z.B. Möhren oder Stangensellerie und geröstetes Brot servieren.

Tipp:

Die gepickelten Zwiebeln lassen sich gut gekühlt in einem Weckglas für einige Tage aufbewahren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 136 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
256 kcal	19,2 g	2,2 g	19,4 g	75,5 mg