

Obazda

Zutaten für 8 Personen

(als Vorspeise oder kleines Gericht)

| | |
|----------|--------------------------------|
| 1 kleine | Zwiebel |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 300g | weicher Camembert |
| 50g | weiche Butter |
| 4 EL | Helles Bier (oder Gemüsebrühe) |
| 1 EL | Edelsüßes Paprikapulver |
| evtl. | wenig Salz |



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Beim Camembert die Rinde sehr dünn abschneiden. Das weiche Innere in kleine Würfel schneiden und mit der Butter und dem Bier/der Gemüsebrühe in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken.

Die Zwiebel und das Paprikapulver gründlich untermischen. Den Obazda abschmecken und evtl. leicht salzen.

In ein Schälchen füllen und mit Schnittlauch bestreuen.

Tipp:

Als Unterlage schmeckt z.B. Brezel.

Camembert oder auch andere Weichkäsesorten haben ein gutes Phosphat-Eiweiß-Verhältnis.

Wählen Sie die Fettgehaltstufe je nach Kalorienbedarf aus.

Nährwertangaben pro Portion:

| | |
|--------------|---------------|
| Kalium: | 462 mg = 23 % |
| Phosphat: | 302 mg = 25 % |
| Energie: | 243 kcal |
| Eiweiß: | 29 g |
| Fett: | 9g |
| Cholesterin: | 99 mg |
| KH: | 8 g |