



Paprika-Feta-Aufstrich (*vegetarisch*)



Wissen, was drin ist:

Die Griechen stellen den Feta auf traditionelle Art her: Nachdem die Schafsmilch ausgeflockt ist, reift der Feta mindestens zwei Monate in Salzlake. Das gibt dem weißen Käse das salzige, saure Aroma. Außer Milch, Salz und Bakterienkulturen kommen keine weiteren Bestandteile in den Feta. Milchpulver, Kaseinsalze, Farb- oder Konservierungsstoffe sind im Feta verboten. Das klingt ziemlich gesund, doch welche Nährstoffe stecken im Feta?

Für eine gesundheitliche Bewertung von Feta ist zunächst die Schafsmilch im Feta wichtig. Und die hat es in sich:

- Mit 5,5 Prozent Proteinen gehört Schafsmilch zu den eiweißreichsten Milchsorten. Zudem liefert sie Kalzium, ein wichtiger Mineralstoff für den Knochenaufbau. Auch wichtige Vitamine wie Vitamin A, C, B2 und B12 stecken in der Schafsmilch – sogar mehr als in der Kuhmilch.
- Feta hat so gut wie keine Kohlenhydrate, was es bei einer kohlenhydratarmen Ernährung zu einem gesunden Lebensmittel macht. Dafür steckt neben Kalzium auch Zink im Feta, ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und das Immunsystem.
- Gleichzeitig ist Schafsmilch deutlich fetter als die von Kühen: Der Fettgehalt ist fast doppelt so hoch. Der Anteil der Omega-3-Fettsäuren, also die wertvollen dreifach ungesättigten Fettsäuren, variiert dabei von Feta zu Feta.

Zutaten

- 200 g Feta-Käse
- 200 g Frischkäse
- 1 Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack; können auch weggelassen werden)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Oregano
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer (**Vorsicht!** Durch den Feta ist der Aufstrich bereits salzig.)



Zubereitung

1. Paprikaschote und Fetakäse fein würfeln.
2. Zusammen mit dem Frischkäse und dem Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verrühren.
3. Gepresste Knoblauchzehen und Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für einige Stunden kaltstellen, damit der Aufstrich gut durchziehen kann.