

## 11. Aufstriche herzhaft

## Kräuterschmand [Nr.201]

Zubereitungszeit: 5 Minuten  
Menge ca. 450 g

**Zutaten:**

---

400 g Schmand  
2 Stck. Frühlingszwiebeln, gehackt  
1 Stck. Knoblauchzehen, gehackt  
2 EL Olivenöl  
1 TL Kräutersalz  
1 TL Peperoni-Salz  
1 EL Basilikum oder Oregano getrocknet  
(alternativ eine Hand voll frischer Kräuter)  
Pfeffer

## Optional

1 Stck. Knoblauchzehe, gehackt

**Zubereitung:**

- 
1. Alle Zutaten in einen Mixbehälter geben
  2. Mit Zauberstab, Thermomix (10-15 Sek./Stufe 4) oder einer anderen Küchenmaschine gleichmässig vermengen



Passt super zu Pellkartoffeln, Rohkost (wie Radieschen, Paptika ) oder einfach als Brotaufstrich.