



# Ziegenfrischkäse-Dip mit scharfen Pinienkernen

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	2 EL
Brauner Zucker	1 EL
Chili, gemahlen	
Meersalz	
Orangen	1 St.
Ziegenfrischkäse	200 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin ca. 3 Min. fettfrei anrösten. Mit Zucker, Chili und Salz bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Auf Backpapier geben, abkühlen lassen und grob hacken.
2. Orange waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Ziegenfrischkäse mit Orangenschale, Orangensaft und scharfen Pinienkernen vermengen und abschmecken.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g