

## Snack-Rezept von Franz Zainzinger, AMS Wien

### Thunfischaufstrich

**Zutaten:**

250 g QimiQ, ungekühlt  
180 g Thunfisch in Öl, abgetropft, = 1 Dose  
50 g Sauerrahm 15% Fett  
1 EL Petersilie  
Salz  
Pfeffer

**Zubereitung:**

Ungekühltes QimiQ glatt rühren, restliche Zutaten dazugeben, gut vermischen und würzen.

und

### Schinken-Ei-Aufstrich

**Zutaten:**

1 Hüttenkäse  
5 dag Schinken  
1 Ei  
Salz  
Pfeffer

**Zubereitung:**

Ei hart kochen schälen und verkleinern. Schinken schneiden und mit Ei und Hüttenkäse vermischen. Mit Pürierstab verkleinern. Salzen und pfeffern. Bei Bedarf kann auch Zwiebel oder Knoblauch beigegeben werden.



© Marianne-Hauck / Pixelio.de

**Tipp:** Karotten oder Knäckebrot zum dippen verwenden!