

Rote-Rüben-Aufstrich

Zutaten:

- 1 gekochte, geschälte Rote Rübe (ca. 300 g)
- ½ kg Topfen mager
- 3 EL Sauerrahm oder Joghurt
- 2 EL Kren
- 1 TL Honig
- Eventuell etwas Qimiq oder Sojasahne
- Küchenpfeffer und Rote-Rüben-Salz zum Abschmecken



Zubereitung:

- Rote Rübe fein pürieren.
- Restliche Zutaten untermischen und abschmecken.
- Wer möchte kann auch Kümmel hinzufügen und mit Kresse oder Schnittlauch garnieren.
- Mit Vollkorn- oder Nussbrot genießen.
- Nimmt eine tolle Farbe an und wird daher auch von Kindern gerne gegessen.

Topfen-Aufstrich

Zutaten:

- ¼ kg Topfen mager (Wasser ableeren)
- 1/2 Becher Joghurt natur
- Etwas Sauerrahm (1 – 2 EL)
- 50 g gehackte Walnüsse oder Kürbiskerne oder Sonnenblumen
- 1 Karotte
- 1 roten Paprika
- 2 Apfelspalten
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Etwas Kren fein gerieben
- Kräutersalz oder Krustensalz oder Paprikasalz
- Küchenpfeffer
- Schnittlauch, Brunnenkresse oder Bärlauch zum Garnieren



Zubereitung:

- Karotte und Apfel fein raspeln.
- Paprika klein würfeln
- Mit Nüsse, Sauerrahm, Joghurt und Topfen mischen.
- Mit den restlichen Zutaten abschmecken.
- Wer es gerne cremig möchte, kann etwas Obers dazugeben.

Die Rezepte Rote-Rüben-Salz, Kräutersalz, Paprika- & Krustensalz und Küchenpfeffer finden Sie in meinem Buch „Kräutersalz – Edelsteine der Pflanzen & Weißes Gold“.

