

Knalliger Rote Rüben-Aufstrich



Sei amol g^xmiasig!

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g gekochte Rote Rüben
- 250 g Topfen
- 3 EL (fettarmes) Joghurt
- frisch gemahlener Pfeffer
- jodiertes Salz
- frisch geriebener Kren
- frische Kresse oder Sprossen

Zubereitung

- 1 Die Roten Rüben schälen (außer du verwendest die bereits vorgekochten und vorgeschälten) und grob schneiden. Gemeinsam mit dem Topfen und Joghurt pürieren.
- 2 Die Masse mit Salz, Pfeffer und – je nach Geschmack – geriebenem Kren vermengen.

Am besten schmeckt der Aufstrich mit frischem (Vollkorn-) Bauernbrot und Kresse oder Sprossen oben drauf.

Tipps

Achtung, scharf: Frisch geriebener Kren hat's in sich! Also lieber vorsichtig dosieren.

ZUBEREITUNG

10 min