



**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

- 250 g Topfen
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL geriebener Kren
- 1 Stange Stangensellerie
- 1 Stk. Rote Rübe
- 1 EL gehackte Walnüsse
- Kräutersalz
- Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Brennesselsame

**Mein persönlicher Tipp**

Brennesselsamen schmecken angenehm nussig und gelten als heimischer Ginsengersatz.



**Romana Schneider-Lenz**  
Referentin für Ernährung in Linz

**„Energiebündel-Aufstrich“**



Foto: Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

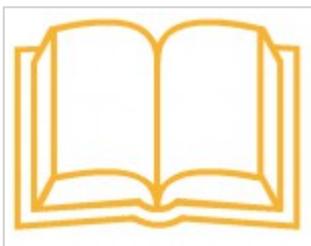
**Zubereitung**

- Topfen mit Öl glattrühren.
- Kren, Stangensellerie (in feine Ringe geschnitten), Rote Rüben (fein geraspelt) und Walnüsse unterrühren.
- Mit Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken.
- Vor dem Servieren mit Brennesselsamen bestreuen.

**Variationen:**

- Eine besondere Note bekommt der Aufstrich, wenn mit etwas grob zerdrücktem Koriander gewürzt wird.
- Den Aufstrich mit essbaren Wild- oder Blütenkräutern von Thymian, Majoran, Oregano etc. garnieren. Im Winter kann man auch auf getrocknete Blütenmischungen zurückgreifen.
- Einen extra „Energie-Kick“ bekommt der Aufstrich, wenn er mit frischen Sprossen z.B. Senfsprossen etc. bestreut wird.

**Quellen:**



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage*  
*Hausmittel*