



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	Brennnesselsame

Mein persönlicher Tipp

Brennnesselsamen schmecken angenehm nussig und gelten als heimischer Ginsengersatz.:

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Hausmittel*

„Energiebündel-Aufstrich“

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 Brennnesselsamen 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.

