

**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

1 Stk.	Rote Rübe
250 ml	Joghurt
2 EL	geriebener Kren
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
	Zitronensaft
	Zitronenschalen unbehandelt, abgerieben
1 Msp.	Koriander

**Mein persönlicher Tipp**

Ein farbenprächtiger Dipp, der nicht nur zu Blechgerichten passt.:

**Romana Schneider-Lenz**

Referentin für Ernährung in Linz

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage Smart gekocht*

## Rote Rüben Tsatsiki mit Kren

**Zubereitung**

- Rote Rübe (roh) fein reiben, mit Joghurt griechische Art oder Sauerrahm verrühren.
- Frisch geriebenen Kren untermischen und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, etwas gemahlenem Koriander und Zitronensaft und –schale würzen.