

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

Rote Rüben Tsatsiki mit Kren



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Smart gekocht*