

Rezept

Bunter Rohkostaufstrich

Ein Rezept von Bunter Rohkostaufstrich, am 27.04.2024

Zutaten

1 EL Sonnenblumenkerne	1 Stange Staudensellerie
1 mittelgroße Möhre	½ gelbe Paprikaschote
125 g Magerquark	75 g Mayonnaise
½ TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)	Salz
Pfeffer	1 TL Zitronensaft
½ Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 400 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Den Sellerie waschen und putzen, die Möhre schälen und putzen. Die Paprika putzen, entkernen und waschen. Das Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden. (Schneller geht es, wenn Sie das Gemüse in grobe Stücke schneiden und mit dem Zwiebelhacker zerkleinern.)
2. Den Quark mit der Mayonnaise und dem Meerrettich verrühren. Die Gemüswürfelchen unterheben und die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden, mit den Sonnenblumenkernen (bis auf 1 TL) unterheben. Mit den übrigen Kernen bestreuen. Dazu schmeckt dunkles Roggenvollkornbrot oder Bauernbrot.