Nah&Frisch



www.coca-cola-oesterreich.at Professional

Rote Rüben-Oliven-Kren Aufstrich

Vorspeise Fingerfood Gemüse Vegetarisch

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●○○○

Sonnenblumenkerne rund eine Stunde in Wasser einweichen. Rote Rüben bei Bedarf schälen und bestenfalls gleich auf einem mit Küchenpapier bedecktem Brett in Stücke schneiden. Die Rübenwürfel in gesalzenem Wasser für etwa 30 Minuten kochen.
Kurz vor Ende der Garzeit den Kren schälen und reiben, eine halbe Knoblauchzehe bereitlegen und eine halbe Zwiebel grob würfeln. Rüben und Sonnenblumenkerne abseihen. Beide Zutaten gemeinsam mit Kren, Oliven (entkernt), Zwiebel und Olivenöl mit einem Stabmixer mixen. Anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufmixen.
Je nach Geschmack kann Zwiebel, Kren oder Knoblauch nachdosiert werden. Wichtig ist aber zu beachten, dass alle drei Zutaten ihren Geschmack mit der Zeit stärker entfalten.
Nun gilt es nur noch, den Aufstrich mit etwas frischer Kresse auf dem Schwarzbrot deiner Wahl zu genießen – mit dem richtigen Frühstück steht einem lebensfrohen, erfolgreichen Tag nichts mehr im Weg.

Zutaten

- 1 rote Rübe
- Schwarze Oliven (entkernt)
- Sonnenblumenkerne (1 kleine Schale)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Zitrone
- Frischer Kren
- 1 TL Salz
- Eine Prise Pfeffer
- 2 EL Oliven l
- Schwarzbrot
- Kresse