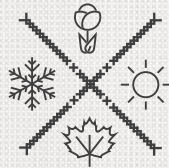


Sokarfer Rotkraut-Aufstrich



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

10 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Rotkraut (ca. ¼ Kopf)
- 3 EL Kren
- 200 g Frischkäse Natur
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Lieblingsöl (z.B: Walnussöl, kaltgepresstes Rapsöl oder Leindotteröl)
- Jodiertes Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

- 1 Vom Rotkraut die äußeren Blätter entfernen und den Strunk rausschneiden. Dann in feine Streifen schneiden. Die Streifen in kleine Würfel schneiden bzw. das Rotkraut gut hacken. (Wer einen elektrischen Gemüseschneider hat, kann auch diesen benutzen).
- 2 Krenwurzel schälen und reiben.
- 3 Rotkraut mit Frischkäse, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kren gut vermengen und genießen.

Tipps

Rohes Rotkraut ist eine Vitaminbombe und schmeckt in diesem Aufstrich so richtig gut. Unbedingt probieren!