

**Kochen****Christina Speißer-Eberhardinger****Donnerstag, den 18.02.2021****Rote-Bete-Aufstrich****Zutaten:****Für den Rote Bete-Aufstrich:**

250g Magerquark

5 EL Rapsöl

250 g gekochte Rote Bete

1/2 TL Koriandersaat, ganz

1/2 TL Kreuzkümmel, ganz

Salz

Pfeffer

etwas Bio-Zitronenabrieb

**Für die Deko:**

Kresse in der Schale

**Zubereitung:**

1. Für den Rote Bete-Aufstrich Magerquark in eine Schüssel geben und mit Rapsöl glatt rühren. Gekochte Rote Bete fein würfeln (ca. 0,5cm x 0,5cm) und zum Magerquark geben.
2. Koriandersaat und Kreuzkümmel mörsern, zum Quark geben und alles miteinander verrühren.
3. Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Bio-Zitronenabrieb abschmecken.
4. Rote Bete-Aufstrich auf die jeweilige Brotscheibe geben und mit frischer Kresse dekorieren.