

Gemüse-Topfenaufstrich

ZUTATEN

1 kleine Knolle Sellerie
1 großer Apfel
2 Karotten
4 Frühlingszwiebeln
1 roter Paprika
500 g Magertopfen
100 ml Magermilch
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch



ZUBEREITUNG:

- Sellerie und Karotten putzen, schälen und waschen, dann fein reiben.
- Apfel gut waschen und mit der Schale fein reiben.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.
- Topfen mit Milch cremig rühren und unter das Gemüse mischen.
- Mit Zitronensaft und Kräutersalz, Pfeffer u. Knoblauch abschmecken.
- Der geschmackvolle Aufstrich für Vollkornbrot, gebackene Kartoffeln oder Gemüsestreifen liefert pro Person eineinhalb Portionen Gemüse für das ["Fünf am Tag"](#)-Konzept.
- Dieser Aufstrich lässt sich nach Belieben variieren und auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten, zum Beispiel mit Paprika und Radieschen.

Erdäpfelkas

ZUTATEN:

½ kg mehligte Erdäpfel
1 kleine Zwiebel,
150 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

- Erdäpfel kochen – kurz überkühlen lassen und anschl. schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken.
- Zwiebel fein hacken.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Man kann auch etwas Leinöl in den Erdäpfelkas geben.
- Evtl mit etwas rotem Paprikapulver garnieren!