

Rezept der Woche



Apfel-Meerrettich-Aufstrich *(vegan, glutenfrei)*

Schnell gemacht und köstlich auch zu Fisch oder gekochter roter Bete!

Für etwa kleine 2 Schraubgläser je 160g

- 80 g frischer Meerrettich (geschält etwa 70 g)
- ½ mittelgroßer Apfel (mit Schale)
- 20 g Zitronensaft (frisch gepresst)
- 125 g Sonnenblumenkerne
- 70 g Sonnenblumenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Wasser
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Salz
- 1 TL Agavendicksaft

Den Meerrettich schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Beides in einen Mixbecher füllen und alle weiteren Zutaten dazugeben. Mit der Küchenmaschine oder einem leistungsfähigen Pürierstab zu einem cremigen Aufstrich mixen. Wer mag gibt noch etwas Senf oder frischen Dill dazu. Im Kühlschrank aufbewahren.