

KOCH REZEPT

DES MONATS

März 2026

Aufstrich Duo

(Rote-Bete & Frühlingsaufstrich)

Deine Zutaten

Rote-Bete Aufstrich (4 Portionen):

- ½ Stk. Rote Rübe (gekocht)
- 0,5 Zitrone
- 250 g Speisetopfen
- 1 TL Kren gerieben
- Salz, Pfeffer
- Kerne als Topping

Frühlingsaufstrich (4 Portionen):

- 250 g Speisetopfen
- 2 EL Frischkäse light
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 6 Radieschen
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Nährwerte für 8 Portionen:

pro Portion 88,5 kcal/ 8,2 g
EW/2,7 g Fett/ 4,3 g KH = ca.
0,5 KE



Die Zubereitung

Rote-Bete Aufstrich:

Rote Bete schälen und fein reiben. Mit Zitronensaft beträufeln. Topfen unterrühren und geriebenen Kren hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit frischen Kräutern abschmecken.

Frühlingsaufstrich:

Topfen mit Frischkäse und fein gehacktem Knoblauch verrühren. Radieschen und Karotte putzen, feinreiben und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch waschen, hacken und vor dem Servieren darüberstreuen.

Gut zu wissen:

Die Aufstriche enthalten viele Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aus der Roten Bete sowie hochwertiges Eiweiß aus dem Topfen

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen