

## Rote Rüben-Kren-Aufstrich

### Zutaten

200 g	gekochte rote Rüben
50 g	Sonnenblumenkerne (geröstet und fein gemahlen)
2-3 TL	frisch geriebener Kren (Meerrettich)
3 TL	Apfelessig
1-2 TL	Zitronensaft
1 EL	gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer
	ein wenig Leinöl (Vorsicht: Zu viel kann bitter werden, deshalb abschmecken!)

### Zubereitung

1. Die gekochten roten Rüben grob zerkleinern und alles – bis auf die gehackte Petersilie – mit einem Pürierstab zu einer cremigen Konsistenz mixen.
2. Die Petersilie zum Schluss unterheben und als Dekoration verwenden.