

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Schwarzer Rettich-Brottaufstrich

**Zutaten:** Ca. 150 g schwarzen Rettich, 150 g Quark oder Frischkäse, Sonnenblumenöl, 1 Zwiebel, Salz

**Zubereitung:** Quark oder Frischkäse mit 2 EL Sonnenblumenöl glatt rühren. Den schwarzen Rettich schälen, waschen, grob raspeln und hinzufügen. Eine Zwiebel fein hacken und unterrühren. Den Rettichquark mit Salz abschmecken und zu dunklem Vollkornbrot servieren.

**Tipp:**

Dieser Aufstrich schmeckt milder, wenn Sie den fertigen Brottaufstrich etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team  
[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com)