

Liebe Köch\*innen,

es wird wieder wärmer und es zieht uns hinaus. Bei einem Picknick lässt sich die warme Frühlingsluft genießen. Es muss dabei nichts Kompliziertes sein, es reicht schon leckeres Obst und eine gute Scheibe Brot. Dazu wollen wir euch heute zwei Brotaufstriche vorstellen, mit Blumenkohl und Roter Bete.

Wir wünschen guten Appetit!



## Blumenkohl-Curry-Aufstrich

### Zutaten für eine Person:

- 200 g Blumenkohl gegart
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Currypulver mild
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Kräutern und Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich etwa eine Woche frisch.

## Rote-Bete-Brottaufstrich

### Zutaten:

- 1 Knolle Rote Bete (ca. 300 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Rote Bete und Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Das Olivenöl darüber geben. In den Ofen schieben (Mitte) und 45 Min. backen. Gebackene Zwiebel und Rote Bete in einen Mixer geben. Sonnenblumenkerne, Apfelessig und Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zu einer glatten Masse pürieren.