



## Kartoffel-Aufstrich

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Kartoffel-Aufstrich

- 300 g Kartoffeln, mehligkochend
- 150 g Sojajoghurt
- 50 g rote Zwiebeln – schälen und fein würfeln
- 1 Radieschen – in ganz dünne Scheiben schneiden
- 20 g Margarine, vegan – ([selbermachen](#))
- 1 ½ TL Kümmelsamen
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Aufstrich die Kartoffeln in gesalzenem Wasser weichgaren, dann abgiessen, ausdämpfen lassen und pellen.

Die noch warmen Kartoffeln in eine Schüssel reiben. Zwiebeln, Schnittlauch, Margarine und Joghurt dazugeben und gut vermengen.

Den Kartoffel-Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken, aufs Brot streichen und mit Radieschen garniert geniessen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 238 kcal
- Kohlenhydrate: 25 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 11 g