Leichter Zwiebel-Aufstrich mit Apfel und Speck

Ein pikanter Brotaufstrich mit Speck muss nicht kalorienreich sein, wie das Rezept für den Leichten Zwiebel-Aufstrich mit Apfel und Speck zeigt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

200 g	Kartoffeln
100 g	Räucherspeck
1 Stk.	Apfel
1 Stk.	Zwiebel
3 EL	Sauerrahm
1 TL	Orangensaft frisch gepresst
	Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Für den **Leichten Zwiebel-Aufstrich mit Apfel und Speck** zuerst die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit reichlich Salzwasser weich kochen, abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder mit einer Gabel zerdrücken. Mit Sauerrahm verrühren.

2. Den Speck ebenfalls klein würfeln und in einer kleinen Pfanne auslassen. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. In einem kleinen Topf mit Salzwasser kurz kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Apfel (nach Belieben mit oder ohne Schale) in kleine Würfel schneiden. Kartoffel-Sauerrahm-Mischung mit Apfel, Speck und Zwiebeln vermengen. Orangensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Tipp

Den Leichten Zwiebel-Aufstrich mit Apfel und Speck mit frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren und mit Schwarzbrot servieren.