



Upländer Handkäse- Tatar





Upländer Handkäse-Tatar

100 g Upländer Schmand

1 TL Curry

1 EL Rapsöl

1 EL Apfelessig

1 TL Kräutersalz

1 Msp. Pfeffer

200 g Upländer Bauern-Handkäse

1 rote Zwiebel

1 Apfel

Schmand, Curry, Rapsöl, Apfelessig, Kräutersalz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich verrühren. Handkäse, Zwiebel und Apfel klein würfeln und mit der Marinade vermischen.

Das Tatar mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über das Tatar streuen. Guten Appetit.

Rezept: Gesundheitsberaterin Margit Eckert, www.mimafit.de

