

Rote Bete Aufstrich

für 10 Portionen à 50 g, Aufstrich, vegetarisch,
Einweich- und Kochzeit 1 Stunde, Zubereitungszeit 10 Minuten



Zutaten für den Aufstrich:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Rote Bete, frisch
- Salz
- 2 EL Meerrettich aus dem Glas
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Honig
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne ca. 1 Stunde lang in der doppelten Menge Wasser einweichen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete putzen und waschen und ca. 40 - 50 min im Salzwasser weich garen.

Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke teilen.

Die Sonnenblumenkerne abgießen und mit dem Meerrettich, Zwiebel, Öl, Honig und 1 TL Salz in eine hohe Schüssel geben.

Die Rote Bete in einem Sieb abgießen, schälen (mit Einweg-Handschuhen) und zu den anderen Zutaten geben. Alles mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Aufstrich hält sich im Schraubdeckelglas mehrere Tage im Kühlschrank.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.