

ROTE-BETE-BOHNEN- AUFSTRICH

Allns to sien Tiet

ROTE BETE

SAISON VON JULI BIS NOVEMBER

ZUTATEN

- 125 G ROTE BETE, AUS DEM GLAS (ALTERNATIV: VAKUUMIERT MIT 2 EL WEIßWEINESSIG)
- 1 DOSE WEIßE ODER ROTE BOHNEN (ABTROPFGEWICHT 240 G)
- 1 EL ZITRONENSAFT
- 1-2 KNOBLAUCHZEHEN
- 2 EL RAPSÖL
- ½ TL JODSALZ
- ½ TL PFEFFER



ZUBEREITUNG:

1. ROTE BETE MIT ETWAS ROTE BETE-SAFT IN EIN HOHES GEFÄß GEBEN. BOHNEN IN EINEM SIEB ABTROPFENLASSEN UND ZUR ROTE BETE GEBEN. ZITRONENSAFT EBENFALLS ZUFÜGEN.
2. KNOBLAUCH SCHÄLEN UND GROB ZERKLEINERN. MIT RAPSÖL, JODSALZ UND PFEFFER ZUR MISCHUNG GEBEN. ALLES MIT DEM STABMIXER FEIN PÜRIEREN.
3. ABSCHMECKEN UND BEI BEDARF MIT ETWAS ROTE BETE-SAFT VERFEINERN.
4. TIPP: PASST AUCH ALS DIP FÜR FRISCHES GEMÜSE.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER

ZEHN
ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.
nlj