

Rezept

Rote Bete-Bohnen-Aufstrich

Aufstrich aus dem Vorratsschrank!

ZEHN
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

© Phascharaporn_stock.adobe.com

Rote Bete-Bohnen-Aufstrich – farbenfroher Brotbelag

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Glas Rote Bete (ca. 110 g*)
- 1 Dose weiße Bohnen (ca. 240 g*)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Jodsalz
- ½ TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Rote Bete in ein Sieb geben, den Saft auffangen und abtropfen lassen. Bohnen ebenfalls abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen, kleinschneiden und mit ¼ TL Salz bestreuen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Rote Bete, Bohnen, Knoblauch, Zitronensaft, Rapsöl, restliches Salz und Pfeffer zu einem cremigen Aufstrich pürieren. Für eine weichere Konsistenz ggf. etwas Saft der Roten Bete hinzufügen.

*Abtropfgewicht

Wir bringen Wissen zum Leben.

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

Bei Stromausfall die Rote Bete kleinschneiden und alle Zutaten mit einem Stampfer zerdrücken.