SCHARFE ROTE BEETE PASTE – gesund & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 21. September 2016

Rote Beete haben jetzt Saison. Es gibt so viel leckere Ideen, wie man sie verwenden kann. Ich habe da mal ein wenig experimentiert. Ein leckerer Aufstrich ist entstanden. Es gibt wieder ein YouTube-Video dazu. Wenn Ihr kein Video verpassen möchtet, abonniert kostenlos meinen Kanal.

Zutaten:

- 3 Knollen Rote Beete
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Handvoll Nüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 100 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Beete mit der Schale in reichlich Wasser gar kochen. Dann schälen und in Würfel schneiden. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten und grob hacken. Den Apfel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Die Beete, Apfel, Zitronensaft, Meerrettich und Nüsse in ein Gefäß geben und pürieren. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

Tipps: Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Die Paste passt gut zu kräftigem Brot. Ich könnte mir auch Pellkartoffeln oder Räucherfisch vorstellen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Ajvar

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren und verabschiede mich bis zum nächsten Mal,

eure Karin Knorr