



- Rezept der Woche -

GELBE BETE AUFSTRICH

Zutaten für zwei Personen

- 150 g Gelbe Beete
- Eine Hand voll Erdnüsse
- 2 kleine Möhren
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Honig
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronensaft einer ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Gelbe Bete waschen und putzen, ohne die Haut zu beschädigen.
Tipp: Damit beim Kochen möglichst wenig der gesunden Inhaltsstoffe verloren gehen, soll man die Gelbe Bete vor dem Kochen nicht schälen
- Die ungeschälten Knollen in einen Topf geben, sie vollständig mit Wasser bedecken und das Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Anschließend den Deckel entfernen und die Gelbe Bete köcheln lassen, bis sie gar sind. Das dauert je nach Größe der Knollen 30 bis 40 Minuten. Die Knollen sind gar, wenn man sie mit einem Messer leicht einstechen kann. Gelbe Bete abkühlen lassen
- Die Haut der Knollen einfach mit einem Messer abreiben und grob würfeln
- Die Möhren schälen, würfeln und ca. 15 Min. garkochen
- Währenddessen die Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten
- Knoblauch schälen und klein schneiden
- Zum Schluss die Gelbe Beete mit allen Zutaten zu einem Aufstrich pürieren
- Den fertigen Gelbe Bete-Aufstrich kann man in ein sterilisiertes Glas füllen, so ist er etwa eine Woche im Kühlschrank lagerfähig

Guten Appetit!