

- Rezept der Woche -

ROTE BETE AUFSTRICH

Zutaten für zwei Personen

- 150 g Rote Beete
- 180 g gekochte Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 60 Sonnenblumenkerne
- 1 TL Tahini
- 2 EL Olivenöl
- Kreuzkümmel
- Zitronensaft einer ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Rote Beete waschen und putzen, ohne die Haut zu beschädigen.
Tipp: Damit beim Kochen möglichst wenig der gesunden Inhaltsstoffe verloren gehen, soll man die Rote Beete 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 Rote Beete köcheln lassen, bis sie gar sind. Das dauert je nach Größe der Knollen 30 bis 50 Minuten. Die Knollen sind gar, wenn man sie mit einem Messer leicht einstechen kann. Rote Beete abkühlen lassen
- Die Haut der Knollen einfach mit einem Messer abreiben
- Die Knollen grob würfeln
- Die gekochten Kichererbsen in ein geeignetes Gefäß geben, um sie zu pürieren
- Knoblauchzehen kleinschneiden und zu den Kichererbsen geben
- Die halbe Zitrone auspressen und den Saft der Kichererbsenmasse zugeben
- Die gekochte Rote Beete sowie Tahini und das Olivenöl hinzugeben
- Alles zu einer cremigen Masse pürieren
- Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken
- Den fertigen Rote Beete-Aufstrich kann man in ein sterilisiertes Glas füllen, so ist er etwa eine Woche im Kühlschrank lagerfähig

Guten Appetit!