

UNSER



REZEPT

DER WOCHE

ROTEBETE-BROTAUFSTRICH

MIT ZWIEBELN & WALNÜSSEN

Zutaten		Zubereitung
2 - 3	Rote Bete (ca. 250 g)	1. Die Rote Bete kochen, anschließend schälen und in Würfel schneiden.
1-2 1-2	kleine Zwiebeln Knoblauchzehen	2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob klein schneiden.
80 g ½ 2 EL	Walnüsse Zitrone Olivenöl	3. Rote Bete, Zwiebeln und Knoblauch mit Walnüssen, Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixer geben. Alles gut durch mixen.
1 TL etwas	Salz Pfeffer	4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
		5. Zum Aufbewahren den Brotaufstrich in ausgekochte Gläser abfüllen und mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken. So hält sich der Brotaufstrich einige Tage im Kühlschrank.

TIPP: Zum längeren Haltbarmachen, den Brotaufstrich in mehrere kleine Gläser abfüllen und einen Teil davon einfrieren. Einfach ca. 1 cm Platz zum Rand lassen. Zum Auftauen das Glas am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

TIPP 2: Statt einem Standmixer kann auch ein Pürierstab mit einem stabilen Messbecher zum Mixen genommen werden!