

Rote-Bete-Aufstrich

Zutaten:

Für den Aufstrich

200 g Rote Bete (Rohgewicht)

1 mittelgr. Apfel

2 TL Meerrettich natur vom Glas

50 g Sonnenblumenkerne

50 ml hochwertiges Rapsöl

1 gestr. TL Meersalz

1 EL dunkler Balsam-Essig

Alternativen

....oder 20 g frischer
Meerrettich gerieben

Zubereitung:

Rote Bete gar kochen, schälen, in kleine Stücke schneiden oder grob raspeln.

Apfel vierteln, entkernen, kurz dünsten, geriebenen Meerrettich zugeben.

Sonnenblumenkerne und Rapsöl mit dem Stabmixer in einem engen Gefäß vorpürieren. Gekochte Rote Bete, Apfel mit Meerrettich und die restlichen Zutaten zugeben und zu einer cremigen Paste fertig pürieren. In heiß ausgespülte Schraubgläser abfüllen.

... ergibt ca. 2 Schraubgläser à 200 ml ...

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 1 Woche / eingekocht ca. 1 Jahr
... oder im Glas einfrieren

