

Rote-Bete-Frischkäse-Aufstrich

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Rote Bete, vakuumierte (geschält und gekocht)
150 g	Frischkäse, natur
2 EL	Naturjoghurt oder Crème Fraiche
1-2 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Kreuzkümmel oder Paprikapulver
Topping:	
	Sesam (geröstet)
	Rote Bete (gewürfelt)
	frische Kräuter (z. B. Schnittlauch oder Petersilie)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung:

- Die gegarte Rote Bete grob würfeln.
- Frischkäse, Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben.
- Rote Bete hinzufügen und alles fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
- In eine Schale füllen und mit Sesam, Rote-Bete-Würfeln und Kräutern garnieren.

Tipp:

Aufstrich mit Meerrettich verfeinern.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
155 kcal	12,5 g	6,0 g	4,5 g	75,0 mg