

Rote Beete-Zwiebel-Aufstrich

🕒 20 min

👤 8 Portionen

Zutaten

- 300 g Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Rote Beete und Zwiebel waschen, schälen und klein würfeln. Auf ein Blech geben und mit Olivenöl vermengen. Für 45 Min. backen.
3. Gebackene Zwiebel und rote Beete kalt werden lassen. Anschließend mit Sonnenblumenkernen, Apfelessig und Zitronensaft mixen oder pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Guten Appetit!



- Ihr könnt 100 g Feta dazugeben, für mehr Cremigkeit.
- Alle anderen Kerne eignen sich ebenfalls hervorragend (Kürbiskerne, Pinienkerne...).
- Mit etwas geraspeltem frischen Meerrettich verleihst du dem Ganzen eine feine Schärfe.