



ROTE BETE-AUFSTRICH

Zutaten

- 100g Rote Bete
- ½ Zitrone
- 1 Stängel Petersilie, glatt
- 1 Stängel Minze
- 180 g Kichererbsen
- 50 g Paranuss
- 1 Prise Chilipulver
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Rote Bete vorgegart einkaufen oder schälen und kochen. Abkühlen lassen und grob zerteilen.

Die Kichererbsen vorgegart kaufen oder garkochen und abkühlen lassen. Aus der Zitrone 1 EL Saft auspressen.

Von der Petersilie und der Minze jeweils einige Blättchen abzupfen, waschen und abtrocknen. Dann fein hacken.

Die Paranüsse grob zerhacken. Alle Zutaten außer der Minze und der Petersilie in einem Mixer zerkleinern. Zum Schluss die Kräuter unterheben.

Rezeptvariation

Anstatt der Kichererbsen kann der Aufstrich auch mit Weißen Bohnen zubereitet werden.

gesund + aktiv informiert

Der Rote Bete-Aufstrich kann als Eiweißanteil einer Mahlzeit verwendet werden. Einfach 250 g Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Aufstrich bestreichen. Lecker!

