

Rezept

# Veganer Rote-Bete-Aufstrich

Ein Rezept von Veganer Rote-Bete-Aufstrich, am 20.04.2024

## Zutaten

**100 g** Sonnenblumenkerne

Salz

**1** Zwiebel

**1 EL** Agavendicksaft

**250 g** Rote Beten

**30 g** frischer Meerrettich (ersatzweise 2 EL geriebener aus dem Glas)

**50 ml** Sonnenblumenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 10 Portionen à 50 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

## Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne ca. 1 Std. lang in der doppelten Menge Wasser einweichen.

---

2. Inzwischen die Roten Beten mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und die Stielansätze entfernen. Die Roten Beten nur falls nötig schälen, dann vierteln und in Salzwasser in ca. 40 Min. weich kochen.

---

3. Kurz vor Ende der Garzeit den Meerrettich schälen und auf der Küchenreibe fein reiben. Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke teilen. Die Sonnenblumenkerne abgießen und mit Meerrettich, Zwiebel, Öl, Agavendicksaft und 1 TL Salz in eine Schüssel geben.

---

4. Die Roten Beten in ein Sieb abgießen und ebenfalls hinzugeben. Alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren und zum Schluss mit Salz abschmecken.