

Rezept

## Rote-Bete-Aufstrich mit Frischkäse

Ein Rezept von Rote-Bete-Aufstrich mit Frischkäse, am 28.06.2026

### Zutaten

**100 g** Rote Bete  
Salz

**75 g** Doppelrahmfrischkäse  
**2 Prisen** Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 150 g (6 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 3 g F, 1 g EW, 2 g KH

### Zubereitung

1. Die Rote-Bete-Knolle unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. In einen Topf geben, zu drei Vierteln mit Wasser aufgießen und alles zugedeckt aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. weich garen.
2. Die Rote Bete abgießen, abkühlen lassen und anschließend mit dem Sparschäler schälen (Achtung, die Knolle färbt stark ab; s. Tipp). Die Rote Bete halbieren und in kleine Stücke schneiden. Mit Frischkäse, ¼ TL Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Den Aufstrich nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in ein ausgekochtes Schraubglas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Aufstrich hält sich ca. 8 Tage und passt zu Brot und Brötchen, Wraps, Fladenbrot oder gefüllten Pitataschen.