Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Rote-Bete-Aufstrich mit Meerettich

Ein Rezept von Rote-Bete-Aufstrich mit Meerettich, am 18.05.2025

Zutaten

200 g	junge Rote Beten
	Salz
1 EL	geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
	Pfeffer
50 g	Sonnenblumenkerne
2 1/2 EL	Instant-Couscous
100 g	Schmand
1-2 TL	Rotweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 380g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten putzen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Würfel mit den Sonnenblumenkernen in einen Topf geben, mit 150 ml Salzwasser bedecken, zum Kochen bringen und bei milder Hitze zugedeckt in ca. 20 Min. weich dünsten.

2. Den Couscous unter das Gemüse rühren und auf der abgeschalteten Herdplatte noch ca. 5 Min. quellen lassen. Die Gemüsemischung abgießen, etwas abkühlen lassen und in eine hohe Rührschüssel geben. Alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.

3. Meerrettich und Schmand unterrühren und die Creme mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Den Aufstrich vor dem Servieren ca. 30 Min. kalt stellen. Er schmeckt auf Bauernbrot und Laugenbrezeln, aber auch zu Pellkartoffeln.