

Rezept

Rote-Bete-Avocado-Creme

Ein Rezept von Rote-Bete-Avocado-Creme, am 19.04.2024

Zutaten

200 g Rote Bete	1 Knoblauchzehe
40 g Mandeln	1 EL Olivenöl
Salz	1 Avocado
2 TL Aceto balsamico	2 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
2 Stiele Dill	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 18 g F, 4 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Roten Beten schälen, ca. 5 mm groß würfeln (dazu am besten Einmalhandschuhe tragen). Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Mandeln grob hacken. Rote Bete, Knoblauch und Mandeln in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten, dann mit 4 EL Wasser zugedeckt noch ca. 5 Min. dünsten. Salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.
2. Die Avocado halbieren, Kern und Schalen entfernen, die Hälften mit der Rote-Bete-Mischung fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Meerrettich abschmecken. Den Dill waschen, trocken tupfen und die Spitzen grob zerpfeifen, über die Creme streuen.