

Rezept

Rote-Bete-Borani

Ein Rezept von Rote-Bete-Borani, am 29.05.2023

Zutaten

350 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	200 g griech. Joghurt (10 % Fett)
2 EL Weißweinessig	½ TL getrocknete Minze
Salz	Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft	2 Stängel Minze
1 EL Schwarzkümmel (Nigella)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 130 kcal, 6 g F, 4 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Rote Bete auf der Rohkostreibe grob raspeln. Die Raspel mit Joghurt und Essig verrühren, mit getrockneter Minze, Salz, Pfeffer und 1-2 Spritzern Zitronensaft würzen. Zugedeckt mindestens 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den Dip mit Schwarzkümmel und Minze bestreuen und zu Fladenbrot servieren.