

Rezept

Rote-Bete-Walnuss-Paste

Ein Rezept von Rote-Bete-Walnuss-Paste, am 27.04.2024

Zutaten

250 g Rote Beten	1 kleine rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1/2 TL gemahlener Koriander	Salz
40 g Walnusskerne	2 EL Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 10 g F, 4 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Roten Beten putzen, schälen und in feine Würfel schneiden, dabei am besten Einweghandschuhe tragen, weil die Knollen stark färben. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Rote Beten, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Min. andünsten. Koriander, Salz und 2 EL Wasser zufügen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. dünsten.
3. Dann das Gemüse vom Herd nehmen, im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren und abkühlen lassen.
4. Inzwischen die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen, mit dem Frischkäse zur Rote-Bete-Paste geben und kurz untermixen. Die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein sauberes Twist-Off-Glas füllen. Im Kühlschrank hält sie sich etwa 1 Woche. Die Paste schmeckt als Brotbelag sehr gut, aber auch als Pesto zur Pasta.