

ROTE-BETE-AUFSTRICH (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 Zwiebel, fein geschnitten
4 EL Albaöl
250 g gekochte Rote Bete, fein gewürfelt
100 g Sonnenblumenkerne, fein gemahlen
Salz, Pfeffer
2 – 3 EL Tafel-Meerrettich, scharf
2 EL Zitronensaft

Zubereitung
Zwiebeln in Albaöl andünsten, Rote Bete und gemahlene Sonnenblumenkerne hinzufügen.
Gewürze, Zitronensaft und Meerrettich zugeben und kurz aufkochen lassen.
Anschließend pürieren und den Aufstrich nochmals abschmecken.
In ein Schraubglas füllen, erkalten lassen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren

Tipp
Eine besondere Würze bekommt der Aufstrich, wenn Sie ihn mit frisch geriebenem Meerrettich zubereiten.

Nährwertinformation pro Portion:
263 kcal | 19 g Fett | 8 g Eiweiß | 20 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®