



Rote Bete Aufstrich

1 Rote Bete
100 g Kichererbsen aus dem Glas
1 EL Tahini (Sesammus)
ca. 10 Blätter Koriander
ca. 5 Blätter Minze (z.B. Pfefferminze oder Zitronenminze)
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen

Schäle die Rote Bete und schneide sie in kleine Stücke.

Nun alle Zutaten in einen Mixer oder Food Prozessor und klein pürieren.

Falls die Mischung zu dickflüssig ist, kannst Du das Aquafaba (Wasser) von den Kichererbsen hinzufügen und nochmal mixen. Wenn Du es gerne noch dicker oder sämiger haben möchtest, helfen 1 bis 2 EL Olivenöl.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält dieser frische Aufstrich ca. 3. Tage. Wenn Du ihn haltbarer haben möchtest, dann koche die Rote Bete vorher. So sind dann zwar viele Vitamine und Antioxidantien nicht mehr enthalten, jedoch ist der Aufstrich so bis zu einer Woche haltbar. Oder portionsweise einfrieren ist auch eine Option, hier dann aber lieber die frische Rote Bete bei der Zubereitung verwenden, wegen der vielen guten Nährstoffe.

Dieser Brotaufstrich schmeckt z.B. wundervoll auf frisch selbst gebackenem Brot. Hierzu bald mehr!

Bon Appetit