

REGIONAL & HANDGEMACHT

Rote Bete Aufstrich

Zutaten

Für ein Glas à 500 ml
Fassungsvermögen

300 g Rote Bete
(Gewicht geschält)
200 g geriebener Apfel
(mit oder ohne Schale)
70 g (schwarzer) Rettich
Saft einer Zitrone
3 EL Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Für den Rote Bete Aufstrich zuerst die Rote Bete schälen. Das Gemüse in mehrere Stücke schneiden und mit der feinen Seite der Reibe raspeln.

Anschließend den Rettich schälen und ebenfalls mit der feinen Seite der Reibe raspeln.

Die Zitrone auspressen. Dann die Äpfel entweder mit oder ohne Schale auf der groben Seite der Reibe raspeln. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.

Rote Bete und Rettich zu den Äpfeln fügen und alle Zutaten vermengen. Das Öl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, ein letztes Mal unterheben, fertig!

Zubereitungszeit: 15 Minuten / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Im Kühlschrank – und verschlossen in Gläsern – kann der Rote Bete Aufstrich mehrere Tage aufbewahrt werden.