

Rote Bete – Koriander Aufstrich

Viele frische, aromatische Zutaten machen diesen farbenprächtigen Brotaufstrich zum besonderen Geschmackserlebnis! Herrlich geschmackvoll durch Rote Bete, Knoblauch und Koriander!

FREI VON: Gluten, Weizen, Laktose, milchfrei siehe Tipp, Ei, Soja, Hefe



500g Rote Bete, vorgekocht*
60g Sonnenblumenkerne, 2 Stunden eingeweicht
2 EL Sahne (ggf. laktosefrei)
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
15g Koriander, sehr fein geschnitten
Salz
Pfeffer

1. Die Sonnenblumenkerne abseihen.
2. Rote Bete, Sonnenblumenkerne und Knoblauch in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Alle restlichen Zutaten unterrühren.
3. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas einfüllen, in den Kühlschrank geben und innerhalb von 2 – 3 Tage aufbrauchen.

*Vorgekochte Rote Bete ist im Supermarkt (Gemüseabteilung) vakuumiert erhältlich.

Milchfrei – Tipp: Sahne durch einen Kochsahneersatz auf Mandelbasis ersetzen.





rezepte-glutenfrei.de