



## Rote-Bete-Bohnen-Aufstrich auf glutenfreiem Brot

 10 Minuten

 4 Portionen



|               |          |                       |      |
|---------------|----------|-----------------------|------|
| Energiegehalt | 330 kcal | Fett                  | 12 g |
| Kohlenhydrate | 57 g     | gesättigte Fettsäuren | 1 g  |
| davon Zucker  | 9 g      | Salz                  | 1 g  |
| Protein       | 7 g      | Ballaststoffe         | 9 g  |

Mancher mag bei roter Bete ein erdig-fades Geschmackserlebnis erwarten. Dieser Aufstrich aber zeigt, welche Geschmacksexplosion sich aus roter Bete kitzeln lässt, wenn man diese regionale Rübe in ein entsprechendes Rezept einbettet. Je nach Indikation kann man den Aufstrich auf diversen Brotvarianten verwenden oder als Dip beispielsweise zu Rohkostschnitzen nutzen. Damit ist es auch ein guter Snack für zwischendurch. Im Rezept sorgen die Bohnen insbesondere für einen hohen Ballaststoffgehalt. Und auch das Auge lässt sich mit der intensiven Färbung in tiefrotem Kontrast verwöhnen.

## Benötigte Zutaten

- 125 g Rote Bete, sauer eingelegt  
*alternativ: rote Bete vakuumiert oder frische rote Bete gedünstet + 2 EL Weißweinessig*
- 1 Dose weiße Bohnen oder dicke Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1/2 TL Pfeffer
- etwa 400 g glutenfreies Brot, z.B. aus Hafer (4 Scheiben) oder Knäckebrot
- 1 EL gerösteter Sesam<sup>k</sup>
- frische Kräuter

### Alternativ Belag dazu

- Glutenfreie Wurst wie gekochter Schinken, roher Schinken, Hähnchenbrust



1

Rote Bete mit etwas rote Betesaft in ein hohes Gefäß geben.  
Bohnen in einem Sieb abtropfen und zur roten Bete geben.  
Zitronensaft dazu geben.



2

Knoblauch schälen, grob teilen, zur roten Bete geben und mit Rapsöl, Jodsalz und Pfeffer mit einem Stabmixer fein pürieren.  
Kräftig abschmecken und bei Bedarf mit etwas rote Bete Saft abschmecken.



3

Brotscheiben mit Rote-Bete-Aufstrich bestreichen, in Häppchen schneiden und nach Geschmack mit Sesam bestreuen.  
Mit frischen Kräutern garnieren.  
Wer mag, streicht den Rote-Bete-Aufstrich dünn auf eine Scheibe Brot und belegt diese mit einer Scheibe Wurst nach Geschmack.

## Allergene und Zusatzstoffe

k - Sesamsamen