

Rote Bete Aufstrich

MIT CASHEW-KERNEN UND WALNÜSSEN

ZUTATEN

80 g	Cashew-Kerne
20 g	Walnüsse
1 EL	Rosinen
200 g	Rote Bete frisch
250 ml	Apfelsaft
1	Lorbeerblatt
2 EL	Zitronensaft
	Steinsalz, Pfeffer
1 TL	gehackte Petersilie

NACH BELIEBEN:

1 TL	Meerrettich oder Senf
oder	
1 EL	Aceto Balsamico



ZUBEREITUNG

Cashew-Kerne, Walnüsse und Rosinen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Rote Bete schälen, in Stücke schneiden und in Apfelsaft, zusammen mit dem Lorbeerblatt, 30 Minuten zugedeckt köcheln.

Einweichwasser der Nüsse abgießen. Es wird nicht benötigt.

Rote-Bete-Sud abgießen und auffangen. Er wird benötigt. Lorbeerblatt entfernen. Nüsse, Rosinen, Rote Bete, 50 ml Rote Bete Sud und Zitronensaft in einem hohen Gefäß pürieren. Je nach Konsistenz mehr Rote Bete-Sud zugeben. Petersilie unterheben. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken.

Für mehr Säure Aceto Balsamico zugeben.
Für mehr Schärfe Meerrettich oder Senf zugeben.

FÜR EILIGE

- Statt die Nüsse über Nacht einzuweichen, 15 Minuten in 250 ml Wasser kochen lassen–zusammen mit den Rosinen. Nüsse und Rosinen mit Kochwasser pürieren.
- Statt frischer Roter Bete vorgegarte vakuumierte Rote Bete verwenden. Apfelsaft dann nur zufügen, wenn der Aufstrich zu fest ist. Lorbeerblatt wird nicht benötigt.

Gutes Gelingen und guten Appetit!