

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Biesalski-Schule:

Rote Bete-Schafskäse-Aufstrich mit Vollkornbrot

(15 Scheiben)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
300 g	Rote Bete Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen und mit Schale in Salzwasser im Topf mit geschlossenem Deckel garkochen (Kochdauer ist von der Größe abhängig, bei mittlerer Größe ca. 45 Minuten, mit einem spitzen Messer prüfen, ob die Rote Bete gar ist) ○ etwas abkühlen lassen, schälen (färbt stark, ggfs. Handschuhe tragen) und in kleine Stücke schneiden ○ Stücke in ein Gefäß geben, in dem püriert werden kann
1	Zwiebel, klein	<ul style="list-style-type: none"> ○ schälen, würfeln und zur Roten Bete geben
1 Bund	Dill	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, zupfen, grob hacken und ebenfalls zur Roten Bete geben (ggfs. einige Stängel zur Dekoration zurücklassen)
150 g 150 g	Frischkäse Schafskäse	<ul style="list-style-type: none"> ○ auch zur Roten Bete geben und alle Zutaten mit dem Pürierstab zerkleinern
1 TL 1 TL	Zitronensaft Honig Jodsalz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> ○ Brotaufstrich abschmecken und gut durchrühren
15 Scheiben	Vollkornbrot	<ul style="list-style-type: none"> ○ Brote mit dem Aufstrich bestreichen und ggfs. mit restl. Dill dekorieren (oder Aufstrich und Brot separat servieren)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages