

## Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

### Rote Bete-Brotaufstrich

(10 Scheiben)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
45 g	Sonnenblumenkerne	○ vermischen und für ca. 40 Minuten in kaltem Wasser einweichen
45 g	Walnusskerne	
250 g	Rote Bete	○ waschen, Blätter entfernen, große Knollen halbieren und in Salzwasser ca. 40 Minuten weich kochen
Prise	Jodsalz	
1 Bund	Sauerampfer	○ waschen und in feine Streifen schneiden
1	Zwiebel, groß	○ schälen und in kleine Würfel schneiden
1 EL	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig braten
		○ gekochte Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden (ggfs. Handschuhe tragen)
		○ eingeweichte Nüsse/Kerne abgießen, mit den Zwiebeln zur Roten Bete geben und alles fein pürieren
½	Zitrone	○ auspressen
1 EL	Honig	○ Zutaten zusammen mit ca. 2/3 des Sauerampfers sowie dem Zitronensaft zum Aufstrich geben
1 TL	Rapsöl	
Prise	Jodsalz	○ alles gut verrühren und abschmecken
Prise	Pfeffer	
10 Scheiben	Vollkornbrot	○ mit Aufstrich bestreichen
		○ mit restlichem Sauerampfer garnieren

### Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Rote Bete:** Je nach Saison Karotten, Kürbis oder Pastinaken verwenden.
- **Statt Sauerampfer:** Je nach Saison Frühlingszwiebeln, Rucola oder Bärlauch nutzen.

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



Technische Universität Berlin



FÖL Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.in-form.de