
Typ: Vorspeise

Quelle: GU: 50 Brotaufstriche, S. 26

Bemerkungen: Jan 17: statt Kümmel eine Mischung aus 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Schwarzkümmel und ¼ TL Fenugrek (frisch gemahlen). Wolfgang kann sich gehackte Walnüsse, Gail einen geriebenen Apfel gut dazu vorstellen.

Zutaten:

- 1 Rote Bete (etwa 250 g)
- Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 150 g Schmand (ersatzweise Creme fraiche und saure Sahne gemischt)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise gemahlener Kümmel

Rezept:

1. Die Rote Bete waschen. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und salzen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Rote Bete in etwa 45 Min. weich kochen. Abschrecken, abkühlen lassen. Alternativ: In Alufolie eingewickelt im Backofen bei 180°C, 1 - 1½ h.
2. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den Dill waschen und trockenschütteln, die Spitzen abzupfen und hacken. Die Rote Bete schälen und auf der Rohkostreibe fein raspeln.
3. Rote Bete, Zwiebel und Dill mit dem Schmand, dem Zitronensaft und dem Honig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
4. Die Creme gut durchrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel pikant abschmecken.

Unterlage: Bauernbrot oder Fladenbrot
Deko: Bett aus Dill, dünne Rote-Bete-Scheibe

Zubereitung: 20 Min.
Garzeit: 45 Min.
Haltbarkeit: 3-4 Tage
Pro Portion ca.: 110 kcal