

# **Rote Bete Aufstrich mit Meerrettich**

## **Rote Bete Aufstrich mit Meerrettich & Frischkäse**

Rote Bete Aufstrich mit Meerrettich und Frischkäse ist super lecker und ganz schnell gemacht. Die Rote Bete verleiht dem Aufstrich eine unglaubliche Farbe und der Meerrettich macht das Ganze schön würzig. Ich finde selbstgemachte Aufstriche immer super, da weiß man was drin ist und kann auf der anderen Seite richtig kreativ sein und herumprobieren.

Für diese Variante habe ich bereits gegarte Rote Bete verwendet. Diese könnt ihr vakuumiert in den meisten Supermärkten kaufen. Ansonsten könnt ihr aber auch eine frische Knolle verwenden und diese einfach vorher kochen. Bei der Verarbeitung der Roten Bete solltet ihr übrigens Handschuhe tragen, ansonsten habt ihr hinterher wunderhübsche, rosafarbene Hände ☐

## **Pinker Brotaufstrich mit Frischkäse & Meerrettich**

Für den Aufstrich zuerst die Rote Bete aus der Verpackung holen und gut abtropfen lassen. Dann grob in Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Alles zu einer feinen Paste vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend könnt ihr den fertigen Aufstrich in ein gut ausgespültes, verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank lagern. Der Aufstrich lässt sich ohne Probleme für

etwa 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Wie vorab schon kurz erwähnt, habe ich bereits gegarte Rote Bete verwendet. Der Doppelrahmfrischkäse lässt sich auch gut durch Frischkäse Light, oder Frischkäse mit Joghurt ersetzen. Das schmeckt auch super und spart ein paar Kalorien. Ebenso könnt ihr den Sahnemeerrettich durch normalen Tafelmeerrettich ersetzen. Spart ebenfalls Kalorien und schmeckt ein bisschen intensiver nach Meerrettich. Wer hat, kann natürlich auch frisch geriebenen Meerrettich verwenden, funktioniert einwandfrei ☐

**Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Aufstriche & Marmeladen zum Ausprobieren & Nachmachen**



**Spicy Egg Salad**



**Orange Curd**



**Zwiebel-Dip**



**Thunfisch Creme**



## Chocolate Chip Cookie Brotaufstrich



## Ingwer-Shot-Gelée



## Goldener Oreo Brotaufstrich



## Avocado-Aufstrich mit Knoblauch & Ingwer

---



## *Salat Rezepte*

Das Salat Kochbuch mit 125  
leckeren Salat Rezepten - Inkl.  
Salat Dressing, Vinaigrette,  
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch  
erhältlich!*

[mehr Infos zum Buch](#)