



## **Rote Bete-Walnuss-Aufstrich**

### Zutaten für 1 Glas ca. 500 ml Füllmenge:

300 g	Rote Bete
80 g	Walnusskerne
80 - 100 g	Zwiebel
1 - 2	Knoblauchzehe/n, je nach Größe
2 EL	Olivenöl
2 TL	Zitronensaft
	Steinsalz
reichlich	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
ca. 20 g	Tahin (Sesampaste)

### Zubereitung:

Rote Bete Knolle/n gut abschrubben, nur knorrige Stellen entfernen, übrige Schale dran lassen. Knolle in ca. 1 – 2 cm Würfel schneiden, in einen Kochtopf geben und Würfel knapp mit Wasser bedeckt und ½ TL Steinsalz ca. 15 – 20 Minuten gar köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Walnusskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten bis sie duften. Zum Abkühlen auf ein Schneidebrett umfüllen.

Rote Bete Kochwasser abgießen und Rote Bete auskühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch würfeln, Olivenöl in die Pfanne geben und beides darin leicht golden anbraten. Pfanne beiseitestellen.

Walnusskerne mittel bis fein hacken.

Zitronensaft, Salz und Pfeffer zur Roten Bete geben und fein pürieren.

Gehackte Walnusskerne, Tahin und Zwiebel-Knoblauch-Gemisch zugeben und mit einem Löffel unterrühren.

Aufstrich 10 Minuten ruhen lassen, dann abschmecken und ggf. mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nachwürzen.

Vor dem Servieren ggf. ungeröstete gehackte Walnusskerne überstreuen.

### Variante:

*Für eine orientalische Note mit etwas gemahlenen Cumin (Kreuzkümmel) abschmecken.*