

Rote-Beete-Püree nach Yotam Ottolenghi (Jerusalem, das Kochbuch)

Zutaten für 2 Personen	Was tun:
4-5 rote Beete (etwas faustgroß)	Waschen und in Wasser garen, bis sie weich sind (zum Testen mit scharfem Messer einstecken) Abkühlen lassen schälen und würfeln, dafür sind Handschuhe hilfreich
1 Zehe Knoblauch 250g Joghurt/saure Sahne Je ¼ bis ½ Teelöffel Kreuzkümmel, Chili und Kardamon 1-2 Teelöffel Zataar 1-2 Esslöffel Olivenöl 1-2 Esslöffel Grantapfelsirup Salz	Knoblauch und Gewürze mörsern oder mahlen Alle anderen Zutaten mit den rote-Beete-Würfeln zusammen pürieren

Als Dipp oder Brotaufstrich. Hält im Kühlschrank ca. 1 Woche (aber das schafft er meistens nicht ;))

Guten Appetit!

Antje Müller, Initiative Gut Essen, Jägerpfad 39, 31789 Hameln

willkommen@antjemueller.de

Für mehr Rezepte und regelmäßige Infos trag dich hier für meinen Gut-Essen-Newsletter ein: <https://antjemueller.de/newsletter>



Rote-Beete-Püree nach Yotam Ottolenghi (Jerusalem, das Kochbuch)

Zutaten für 2 Personen	Was tun:
4-5 rote Beete (etwas faustgroß)	Waschen und in Wasser garen, bis sie weich sind (zum Testen mit scharfem Messer einstecken) Abkühlen lassen schälen und würfeln, dafür sind Handschuhe hilfreich
1 Zehe Knoblauch 250g Joghurt/saure Sahne Je ¼ bis ½ Teelöffel Kreuzkümmel, Chili und Kardamon 1-2 Teelöffel Zataar 1-2 Esslöffel Olivenöl 1-2 Esslöffel Granatapfelsirup Salz	Knoblauch und Gewürze mörsern oder mahlen Alle anderen Zutaten mit den Rote-Beete-Würfeln zusammen pürieren

Als Dipp oder Brotaufstrich. Hält im Kühlschrank ca. 1 Woche (aber das schafft er meistens nicht ;))

Guten Appetit!

Antje Müller, Initiative Gut Essen, Jägerpfad 39, 31789 Hameln

willkommen@antjemueller.de

Für mehr Rezepte und regelmäßige Infos trag dich hier für meinen Gut-Essen-Newsletter ein: <https://antjemueller.de/newsletter>

