



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

# Rote Bete-Sonnenblumenkern- Aufstrich

1 großes Glas

## Zutaten:

- 250 g rote Beete (gekocht)
- 100 g Sonnenblumenkerne
- etwas Olivenöl
- 4 TL Meerrettich
- Zitronensaft

## So wird es gemacht:

1. Die Sonnenblumenkerne für eine Stunde in einem Wasserbad einweichen lassen.
2. Die rote Beete in kleine Stücke schneiden.  
(Achtung: Sie färbt stark ab!)
3. Nach dem Ende der Einweichzeit werden rote Beete und Sonnenblumenkerne mit einem Schuss Olivenöl püriert, bis eine geschmeidige Masse entsteht.
4. Zum Schluss mit Meerrettich und Zitronensaft abschmecken den Aufstrich in ein Schraubglas füllen.

