

Rezept

## Rote-Bete-Feta-Aufstrich

Ein Rezept von Rote-Bete-Feta-Aufstrich, am 18.07.2024

### Zutaten

<b>250 g</b> Rote Beten (ersatzweise gegarte Rote Beten, vakuumverpackt)	<b>4 Zweige</b> Thymian
<b>50 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>200 g</b> Schafskäse (z. B. Feta)
Salz	<b>40 ml</b> Olivenöl
	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 10 g F, 5 g EW, 4 g KH

### Zubereitung

1. Die Roten Beten waschen, in Stücke schneiden und zugedeckt in einem Topf in wenig Wasser in ca. 45 Min. weich garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen die Thymianzweige waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
2. Die Roten Beten mit Feta, Sonnenblumenkernen und Öl im Hochleistungsmixer pürieren. Zum Servieren mit Thymian bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank ca. 3 Tage.