

# Rote-Bete-Streich

Zur Verfügung gestellt  
von

**Acker**



Mit dem Roto-Bete-Aufstrich kommt  
richtig Farbe aufs Brot

## ZUTATEN

(für ca. 2 Gläser)



- 250 g Rote Bete (frisch / vorgegart)
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Senf
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Jodsalz
- Pfeffer
- geg.falls 1 Apfel
- geg.falls etwas frischer Dill







## KÜCHENHELFER

- großer Topf
- Handschuhe (Lebensmittelecht)
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Pürierstab
- große Schüssel
- optional: feine Küchenreibe
- 2 saubere Schraubgläser, ca. 250 ml

**Rezept:** von Acker e.V., entstanden innerhalb des [Bildungsprogramms AckerRacker](#)

## SO GEHT'S



-  Die rohe Rote Bete in Wasser ca. 40. Minuten garen. Dann abgießen und schälen (mit Handschuhen).
-  Rote Bete in kleine Stücke schneiden.
-  Die Sonnenblumenkerne mit der Roten Bete, dem Senf, dem Öl, Salz und Pfeffer pürieren.
-  Wer mag, kann auch noch einen Apfel raspeln und nach dem Pürieren unterheben und/oder frischen Dill klein hacken und vor dem Servieren großzügig über den Aufstrich streuen.

## GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



**Volle Pflanzenkraft voraus** – dieser farbenprächtige Aufstrich kommt völlig ohne tierische Produkte aus, ist also vegan. Doch woher kommt die Farbe? Die steckt in den Zellen der Roten Bete bzw. Rüben: werden diese beschädigt, tritt ein roter Saft aus, mit dem nicht nur die Finger, sondern auch Stoffbeutel oder Ostereier ganz natürlich gefärbt werden können.

Kennen die Kinder noch anderes Obst und Gemüse mit so viel Farbkraft?

**Rübenpower:** Rüben, egal ob rot, gelb oder geringelt, können gemeinsam angepflanzt und wie in dem Märchen vom Rübchen mit vereinten Kräften geerntet, die runden Wurzelwunder bestaunt und weiterverarbeitet werden.



## MIT VIELFALT DURCHS JAHR

**Clever kombiniert:** mit Vollkorn- oder Knäckebrot, Pumpernickel, Maiswaffeln, in Wraps oder als Dipp für Gemüsesticks bzw. Apfelspalten wird's vielfältig.

Da die Rote Bete hier püriert wird, können auch unförmige Rüben oder Reste verwertet werden.

**Noch Rote Bete übrig?** Dann ab mit den Resten in einen farbenfrohen Smoothie. Verfeinert mit Apfel- oder Orangensaft wird's ein leckerer Snack.

Im **Herbst und Winter** kann mit geriebenem Apfel, frischem Dill, Walnüssen oder frischem Meerrettich variiert werden.

Mit nativem Raps- oder Leinöl kann eine nussigere Note erzeugt werden.

**Bildnachweise:** Rezeptbild von Matthias – stock.adobe.com | Icons: Eucalyp, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle