



# Rote-Bete-Aufstrich

🕒 Milcherzeugnisse  
🕒 20 Minuten und evtl.  
etwas Kochzeit

## **Zutaten für 2 Gläser à 300 ml**

- 200 g bzw. 2 mittelgroße Rote Beten
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Fetakäse
- 50 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel



Vernetzungsstelle  
Kita- und Schulverpflegung  
Sachsen

- 
- 1 Die Rote Bete kochen, kurz abkühlen lassen, schälen und mit dem Messer grob zerschneiden. Die Rote Bete mit der geputzten Petersilie in einem Mixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zerkleinern.
  - 2 Den Fetakäse und den Schmand hinzugeben und zusammen fein pürieren.
  - 3 Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und auf einem Brot servieren oder in Schraubgläser umfüllen und im Kühlschrank lagern.

- ❶ Wenn die Zeit zum Kochen der Rote Bete fehlen sollte, verwenden Sie vorgekochte, vakuum-verpackte Rote Bete. Von eingelegter Rote Bete ist eher abzuraten, da diese sehr zuckerhaltig ist.
- ↻ Statt Schmand kann auch Naturjoghurt verwendet werden.



[vernetzungsstelle-sachsen.de](https://vernetzungsstelle-sachsen.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT



Freistaat  
SACHSEN