



Rote Bete Schichtspeise

Zutatenliste

ca. 300 g Rote Bete
250 g (Ziegen) Frischkäse
50 g Joghurt
2 EL Balsamico bianco
2-3 TL flüssiger Honig
Pfeffer
1 EL gehackte Walnüsse
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

(Kleines Abendessen! Dazu schmeckt ein Vollkornbrot – zum Beispiel Birkenhof Roggenbrot)

Rote-Bete-Knollen in kochendem Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten garen. Den Frischkäse mit dem Joghurt, Balsamico-Essig, Honig und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken und pellen. Mit dem Zitronensaft fein pürieren. In Gläser abwechselnd Frischkäsecreme und Rote-Bete-Püree füllen. Mit gehackten Walnüssen garnieren.

essen & trinken 10/05

Guten Appetit!