

Informationen zur Sendung vom 03.06.2025

Rote Bete-Erdnusscreme

Von Ulla Scholz

Zutaten (5 Personen)

250 g gekochte Rote Bete
(geschält)
100 g gekochte weiße Bohnen
½ Bio-Zitrone
3 EL Erdnussmus
2 Knoblauchzehen
1 TL brauner Zucker
½ TL Zimt
½ TL getrockneter Thymian
2 EL getrocknete Zwiebeln
½ TL Chiliflocken
Salz
Pfeffer

Außerdem

3 – 4 EL Olivenöl oder anderes Pflanzenöl
2 – 3 EL schwarze Sesamkörner

Zubereitung

Die Rote Bete in der Schale in reichlich Wasser circa 40 Minuten kochen. Das Gemüse abkühlen lassen, pellen und in grobe Stücke schneiden. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Rote Bete, Knoblauchstücke und Bohnen in ein hohes Gefäß geben und mit Erdnussmus zu einem feinen Mus vermischen. Die getrockneten Zwiebelstücke fein mörsern und mit den restlichen Gewürzen unter die Creme heben. Noch einmal alles mit Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb und eventuell Salz abschmecken.

Anrichten

Die Rote-Bete-Erdnusscreme in eine passende Schüssel füllen. Über die Oberfläche etwas Olivenöl gießen und mit Sesamkörnern bestreuen.

Ullas Küchentipps

Rote Bete-Erdnusscreme

Die Rote Bete werden mit gekochten Hülsenfrüchten kombiniert. Das macht die Creme eiweißhaltig und hat den Vorteil, dass die Masse gut bindet. Weiße Bohnen können – wie in einem Hummus – durch Kichererbsen ausgetauscht werden. Hier kann jeder nach eigenem Gusto auswählen. Entscheidend ist das Erdnussmus, das zusammen mit kräftigen Gewürzen der Creme den besonderen Geschmack verleiht.

Informationen zur Sendung vom 03.06.2025

Rote Bete-Erdnusscreme

Von Ulla Scholz

Schafskäsecreme mit Minze

Zutaten

200 g Schafskäse

Ca.100 g Joghurt (natur)

Etwas frische Minze

1 TL Honig

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Den Schafskäse zerbröseln und durch ein Sieb streichen. Die Minze fein hacken. Den Joghurt mit dem Schafskäse verrühren und mit Minze, Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Tipp

Man kann die Creme auch mit einem Pürierstab mixen. Allerdings wird sie dann sehr dünnflüssig. Beim Streichen durch ein Sieb, behält der Schafs-Feta mehr Struktur.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!