

**„Akzeptanz nachhaltiger Ernährung durch Verbraucherbildung“
Schulrezept zur Gemüse-Obst-Abokiste**

Biesalski-Schule:

**Rote Bete-Schafskäse-Aufstrich mit Vollkornbrot
(15 Scheiben)**



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
300 g	Rote Bete Jodsalz mit Fluorid	<ul style="list-style-type: none"> • waschen und mit Schale in Salzwasser im Topf mit geschlossenem Deckel gar kochen (Kochdauer ist von der Größe abhängig, bei mittlerer Größe ca. 45 Min., mit einem spitzen Messer prüfen, ob die Rote Bete gar ist) • etwas abkühlen lassen, schälen (färbt stark, ggfs. Handschuhe tragen) und in kleine Stücke schneiden • Stücke in ein Gefäß geben, in dem püriert werden kann
1	Zwiebel, klein	schälen, würfeln und zur Roten Bete geben
1 Bund	Dill	waschen, zupfen, grob hacken und ebenfalls zur Roten Bete geben (ggfs. einige Stängel zur Dekoration zurücklassen)
150 g 150 g	Frischkäse Schafskäse	auch zur Roten Bete geben und alle Zutaten mit dem Pürierstab zerkleinern
1 TL 1 TL	Zitronensaft Honig Jodsalz mit Fluorid Pfeffer	Brotaufstrich abschmecken und gut durchrühren
15 Scheiben	Vollkornbrot	Brote mit dem Aufstrich bestreichen und ggfs. mit restl. Dill dekorieren (oder Aufstrich und Brot separat servieren)

Informationen: www.in-form.de, www.inform-rezepte.de

Gefördert durch:

