

ZUTATEN

ca. 500 g · 10 Minuten · vegetarisch · ohne zugesetzten Zucker

- **250 g**
  Rote Bete, vorgegart und geschält
- **75 g**
  Walnüsse
- **150 g**
  Frischkäse natur
- **1 EL**
  kalt gepresstes Hanföl
- **1 EL**
  Zitronensaft
- **½ TL**
  Kreuzkümmel, gemahlen
- **½ TL**
  Salz (nach Geschmack)
- **Etwas**
  schwarzer Pfeffer
- **Optional**
  ½ Knoblauchzehe

COOKIT ERLEBEN

Zubereitung
im Bosch Cookit

Werkzeug: Universalmesser · Kein Erhitzen erforderlich

1 Walnüsse zerkleinern

5 Sek. | Stufe 16

75 g Walnüsse in den Cookit-Topf geben. Deckel schließen und den Messbecher einsetzen. Zerkleinern und 1 EL Walnüsse für die Dekoration entnehmen.

2 Rote Bete zerkleinern

8 Sek. | Stufe 12

250 g vorgegarte Rote Bete in grobe Stücke schneiden und zu den Walnüssen geben. Zerkleinern, anschließend mit dem Spatel nach unten schieben.

3 Aufstrich cremig rühren

20 Sek. | Stufe 8

Frischkäse, Hanföl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zugeben. Nach Wunsch ½ Knoblauchzehe hinzufügen. Alles cremig vermischen.

4 Konsistenz prüfen

optional: 10 Sek. | Stufe 10

Falls der Aufstrich noch zu grob ist, mit dem Spatel die Masse nach unten schieben und nochmals kurz fein pürieren.

5 Abschmecken und anrichten

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schale füllen und mit den zurückbehaltenen Walnüssen dekorieren.

Tipp

Hanföl kalt verwenden. Aufstrich gut gekühlt lagern.
Schmeckt besonders gut zu selbst gebackenem Kernbrot.