



Vegetarischer Rote Bete - Sesam - Dip

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 10m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '10', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });
```

Zu knusprigem Brot oder Gemüsesticks

Zutaten

- 4 Stück mittelgroße, gekochte Rote Bete, geschält
- 40 g frisch geriebener Meerrettich
- 2 El Creme fraiche
- 40 g Sesamsaat
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Sesamsaat in einer kleinen Stielpfanne mit 1 Tropfen goldgelb rösten.

Schritt2

Die gekochte Rote Bete mit dem Stabmixer nur grob pürieren, Meerrettich, Creme fraiche und die Sesamsaat dazu geben und mit frisch gerieben Pfeffer, Salz und etwas Muskatnuss ab schmecken, etwas durchziehen lassen.

Rezeptart: Dips

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarischer-rote-bete-sesam-dip/>