Rote-Bete-Aufstrich und Basilikum-Aufstrich mit Omega-3

Brennwerte	245 kJ | 59 kcal	Vorbereitung	10 Minuten
Eiweiß	0,4 g	Gesamtzeit	30 Minuten
Kohlenhydrate	3,8 g		
Fett	4,5 g		



FOOD FACTS

Diese beiden Aufstriche vereinen Wohlbefinden und Genuss auf köstliche Weise. Beide sind cremig, reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren und pflanzlichen Nährstoffen, die das Wohlbefinden stärken. Während der Rote-Bete-Aufstrich mit seiner feinen, erdigen Süße punktet, überzeugt der Basilikum-Aufstrich mit sonniger Frische und aromatischem Geschmack.

Hast du Lust, dein Frühstück oder deine Brotzeit farbenfroh und gesund zu gestalten? Hier sind zwei köstliche Aufstriche zum Ausprobieren! Ein Rote-Bete-Aufstrich auf Basis unserer neuen Deli Reform Omega-3 Daily, der mit erdiger Süße und vielen Nährstoffen punktet. Und ein Basilikum-Aufstrich, ebenfalls mit Deli Reform Omega-3 Daily, der mediterrane Frische und intensives Aroma auf den Tisch bringt. Ob als veganer Brotaufstrich, als Dip für Gemüsesticks oder als besondere Note in Wraps und Sandwiches – lecker,

vielseitig und schnell gezaubert.

Rote-Bete-Aufstrich und Basilikum-Aufstrich mit Omega-3

18 PORTIONEN simpel

ZUTATEN FÜR DEN ROTE-BETE-AUFSTRICH

100 g Rote Bete, gekocht
350 ml Rote-Bete-Saft
225 g Deli Reform Omega-3 Daily
1 Bio-Zitrone
1/2 TL Salz

ZUTATEN FÜR DEN BASILIKUM AUFSTRICH

225 g Deli Reform Omega-3 Daily
1/2 Knoblauchzehe
40 g Basilikum
20 g frischer Spinat
1 TL Salz
Pfeffer

1 ROTE-BETE-AUFSTRICH

1. **Für den Rote-Bete-Aufstrich** die gekochte Rote Bete in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Rote-Bete-Saft in einen kleinen Topf geben.

2. Alles aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze offen sirupartig einkochen lassen. Dieser Vorgang dauert – je nach Topfdurchmesser – etwa 15–20 Minuten. Der Saft ist ausreichend reduziert, wenn er dicklich wird und große Blasen schlägt. Gegen Ende sorgfältig rühren, da die Masse schnell ansetzt oder verbrennt.

3. Den eingekochten Rote-Bete-Sirup vollständig abkühlen lassen. Anschließend mit der Deli Reform Omega-3 Daily gründlich verrühren, bis eine streichfähige, homogene Creme entsteht.

4. Mit etwas Zitronenabrieb und einem kleinen Spritzer Zitronensaft verfeinern und mit Salz abschmecken.

Tipp für den Rote-Bete-Aufstrich: Den Aufstrich für noch mehr Vielfalt zusätzlich mit fein geriebenem Meerrettich oder gehacktem Dill verfeinern.

2 BASILIKUM-AUFSTRICH

1. **Für den Basilikum-Aufstrich** den Knoblauch grob hacken und in 2 EL Deli Reform Omega-3 Daily bei milder Hitze kurz glasig werden lassen, ohne ihn zu bräunen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

2. Basilikum und Spinat dazugeben und zusammen mit dem Knoblauch fein pürieren.

3. Die Spinat-Basilikum-Paste mit der restlichen Deli Reform Omega-3 Daily cremig aufschlagen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung kalt stellen.

Tipp für den Basilikum-Aufstrich: Den Aufstrich für mehr Textur mit gerösteten, grob gehackten Pinienkernen verfeinern. Für eine mediterrane Note etwas Zitronenabrieb und einen Esslöffel Olivenöl unterrühren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte