

Rote-Bete-Pesto vegan mit fermentiertem Rotkohlpulver



Rezeptur für ca. 1 kg

Zubereitung 30 Minuten

Zutaten

400 g	frische Rote Bete	10 ml	Sesamöl, geröstet (= ca. 2 TL)
150 ml	Gemüsebrühe (= ca. 10 EL)	10 ml	Walnussöl (= ca. 2 TL)
150 ml	Rapsöl (= ca. 10 EL)	4 g	schwarzer Pfeffer aus der Mühle (= ca. 1 TL)
18 g	Tahin (Sesampaste, ca. 1 EL)	8 g	Ursalz (= ca. 1 gestrichener TL, nach Bedarf)
100 g	Kürbiskerne	6 g	fermentiertes Rotkohlpulver (= ca. 1 ½ TL)
50 ml	Apfelessig, naturtrüb (= ca. 3 ½ EL)		
15 g	Ingwer (= ca. 1 walnussgroßes Stück)		
50 ml	Kürbiskernöl (= ca. 3 ½ EL)		

Zubereitung

Rote Bete schälen (am besten mit Einmalhandschuhen) und in ca. 1 cm große Würfel vorbereiten.

Mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, Deckel auflegen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kürbiskerne, fein gehackten Ingwer, Tahin, Apfelessig und Pfeffer zugeben, weitere 10 Minuten sanft köcheln.

Alles in den Mixer geben und fein pürieren. Dabei die Öle (Rapsöl, Kürbiskernöl, Sesamöl, Walnussöl) nach und nach einlaufen lassen.

Zum Schluss das Rotkohlpulver unterziehen. Bei Bedarf mit Ursalz abschmecken.

Schraubgläser sterilisieren (im Backofen bei 145 °C ca. 10 Minuten, Deckel separat in kochendem Wasser).

Das Pesto in die heißen Gläser füllen, gut verschließen und im Backofen weitere 15 Minuten bei 145 °C einwecken.

So ist das Pesto ungekühlt haltbar – dunkel und bei ca. 16 °C gelagert bis zu 6 Monate.

Kulinarischer Tipp

Dieses vegane Rote-Bete-Pesto überrascht mit seiner Aromatik: würzig, leicht nussig und ohne die typischen „erdigen“ Töne. Es passt wunderbar als Brotaufstrich, zu Gemüse, Schafs- oder Ziegenkäse – oder auch auf einer einfachen Brotschnitte.

Die Mischung aus Kürbiskernen, Ingwer, den verschiedenen Ölen, einem Hauch schwarzem Pfeffer und dem fermentierten Rotkohlpulver bringt Süße und Säure in ein feines Gleichgewicht. Einmal probiert, macht es Lust auf mehr.

Tipp

Beim Umgang mit Roter Bete am besten Einmalhandschuhe verwenden, da die intensive Farbe sich sonst schwer von den Händen entfernen lässt.