



Rote Beetecreme

Für 4 Portionen:

- 2 Stück frische Rote Beete, geschält u. in 0,5 cm große Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 200 g Cashewnüsse (über Nacht eingeweicht)
- Salz aus der Mühle
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Streifen BIO-Zitronenschale, ohne weiß
- 500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

In einem Topf das Öl erhitzen, die Beete mit den Zwiebeln scharf anrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 20-25 Minuten kochen lassen, bis die Beete weich ist. Die Beete abgießen und einen Teil vom Kochwasser zur Seite stellen. Die Beete, die eingeweichten Cashewnüsse, die Hefeflocken und die Zitronenschale in einen Hochleistungsmixer geben. Vorsichtig das Kochwasser dazu schütten und für 45 Sekunden auf höchster Stufe glatt mixen. Zum Schluss mit Salz & Pfeffer abschmecken.