

BUNTE BETE-WRAPPS

MIT BETEGRÜN-PESTO



ZUTATEN

2-3 kleine Rote Bete, roh oder gegart

Blattgrün inkl. Stiele

1 Knoblauchzehe

30 g Sonnenblumenkerne oder Walnüsse

3 EL Olivenöl

2 EL Parmesan

1 TL Zitronensaft

1 Prise Salz & Pfeffer

Wraps (z.B. Dinkel, Weizen, Mais)

Frischer Salat, Tomaten, Gurke, evtl. Feta

Für 2-3 Personen

ZUBEREITUNG

Bete in feine Streifen oder Würfel schneiden,
mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl
marinieren – kurz ziehen lassen.

Fürs Pesto: Betegrün mit Stielen grob hacken,
mit Knoblauch, Kernen, Öl, Zitronensaft und
Parmesan im Mixer pürieren.

Wraps mit Pesto bestreichen, marinierten
Beten und frischen Gemüse belegen,
einrollen.

Optional: kurz in der Pfanne anrösten oder
einfach kalt genießen

Super für Picknick, Büro oder Snack – sehr
beliebt bei Kindern!

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at
www.tscheggs-ernte.at