# Smørrebrød

## mit Bohnenmus & marinierter Bete

Zutaten für 2 Personen:

Brote

1 kleines Bauernbrot
2 Rote Bete
1 Bund Petersilie
1 Zitrone
2 EL Apfelessig
1 TL Agavendicksaft
Pfeffer
Salz
3 EL Olivenöl
400 g Dicke Bohnen (Gewicht mit Schale)
1 Feta (optional)
Kürbiskerne

Brot in dickere Scheiben schneiden. Bohnen aus den Schoten holen und in leicht gesalzenem Wasser 10 Min blanchieren, anschließend herausnehmen und aus der äußeren, harten Hülle drücken.

Die Bohnen aufs Brot geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

Rote Bete mit Handschuhen schälen, halbieren und in Dampf oder Wasser weich garen. Anschließend kurz abkühlen lassen und fein würfeln. Mit Olivenöl, Essig, Agavendicksaft, gehackter Petersilie sowie Salz und Pfeffer marinieren. Die marinierte Bete auf die Brote geben und nach Belieben darüber bröseln.

Mit Petersilie und einigen Kürbiskernen garnieren und genießen.