

Feigenhäppchen mit Rote Bete

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete im Glas, Scheiben	150 g
Feigen	4 St.
Camembert	150 g
saure Sahne	80 g
Senf	3 TL
Honig	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Pumpernickel	16 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb

1. Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen. 2 Feigen halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und zerkleinern. Die übrigen Feigen waschen, schneiden und achteln. Camembert möglichst in 16 Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel saure Sahne, Senf und Honig verrühren, Feigenfleisch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pumpernickeltaler vierteln, mit Rote Bete und Feigenscheiben belegen, mit Feigen-Senf-Creme bestreichen und jeweils einen Camembertwürfel daraufsetzen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	802 kcal
Kohlenhydrate	127 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	21 g