

Rote Bete

Rote Bete ist eine wahre Vitamin- und Mineralstoff-Lieferant, der richtig zubereitet köstlich schmeckt! Die Rote Bete wurde von den Römern nach Mitteleuropa gebracht, ihren Ursprung hat sie im Mittelmeerraum Nordafrikas. Die Rote Bete gehört zur Familie der Gänsefußgewächse (bot.: Chenopodiaceae) und zählt zum



Wurzel- und Knollengemüse. Die Knolle wird in zahlreichen Sorten angebaut und bildet je nach Varietät der Runkelknolle kugel- bis kegelförmige oder abgeflachte Rüben aus. Neben der bekannten roten Sorte gibt es auch eine weiß, sowie gelbe und rotweiß geringelte Rote Bete.

In Deutschland ist Rote Bete etwa seit dem 13. Jh. als Kulturpflanze bekannt. Rote Bete ist als Konserve, sauer Eingelegtes oder frisch im Handel zu bekommen.



Sie kann für zwei bis drei Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Für eine längere Lagerzeit empfiehlt es sich die Rote Bete in feuchten Sand einzulegen und anschließend an einem dunklen Ort zu verwahren. Die Rote Bete sollte grundsätzlich ohne Laub gelagert werden.

Die Rote Bete ist ein sehr gesundes Gemüse, die liegt vor allem an ihrem hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und Folsäuregehalt. Menschen, die zur Bildung von Nierensteinen

neigen, sollten die Rote Bete nur in Maßen genießen, Grund hierfür ist der hohe Folsäuregehalt.

In der Vergangenheit wurde die Rote Bete als Färbepflanze eingesetzt, oftmals dient sie in der Hinsicht heutzutage nur noch als Lebensmittelfarbe. Die rote Bete ist ein gesundes Gemüse, welches gegart als Beilage oder roh in Salaten Verwendung findet. Bekannte Gerichte sind z.B. Labskaus und Borschtsch, letzteres ist eine Suppe welche traditionell mit Roter Bete zubereitet wird. Ebenfalls beliebt ist frischgepresster Saft. Neben der roten gibt es auch gelbe und rotweiß gestreifte Bete. Sie lassen sich als Carpaccio geschnitten servieren.

Borschtsch

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 500 g Rote Bete, 300 g Möhren, 200 g Sellerie, 100 g Petersilienwurzel, 500 g Tomaten (aus der Dose), Roter Weinessig, Rindsbrühe, 500 g Weißkohl, Zucker, Pfeffer, Salz, Saure Sahne, Dill

Die Wurzelgemüse werden geschält, in grobe Stücke geschnitten und – Zwiebeln zuerst – in

einem großen Suppentopf mit reichlich Öl angedünstet. Die Tomaten anschütten, mit einem kräftigen Schuss Essig würzen und so viel Brühe auffüllen, dass alles gut bedeckt ist. Aufkochen und eine halbe Stunde simmern.

In dieser Zeit den Weißkohl ebenfalls grob schneiden, untermengen und mit zusätzlicher Brühe etwa 20 Minuten einköcheln. Am Biss merken Sie, wenn er gar ist, und schmecken den Borschtsch dann mit Zucker, Pfeffer und Salz ab. Wenn Sie Fleisch gekocht haben, wird dieses nun in kräftigen Würfeln beigefügt und rasch noch einmal aufgekocht. Sahne und Dill unterrühren oder separat servieren.

Rote Bete mit Käsetalern auf Nudeln

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 600 – 800 g Rote Bete, etwas Schmand, Gemüsebrühe, 100 g. Käsetaler vom Laakenhof, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, und Koriander

Zuerst werden die Zwiebel und der Knoblauch in kleine Würfel gehackt und angebraten. Dann wird die klein gewürfelte Rote Bete dazugegeben und 5 Minuten mit angebraten.

Mit ¼ Liter Gemüsebrühe auffüllen und garen. Den gewürfelten Käsetaler dazu geben und alles mit Salz, Pfeffer, Koriander, Schmand und Zitronensaft abschmecken.

Über die Nudeln geben, und fertig ist ein leckeres Gericht.

Rote Bete Cremesuppe mit Ingwer

Zutaten: 2 Rote Bete, 2 Kartoffeln, 1 Apfel, 2 Zwiebeln, 1 St. Ingwer, 1 Schuss Weiß- oder Apfelwein, 1 Liter Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, Schmand, frische Kräuter

Die Zwiebel in Butter anschwitzen. Ingwer und Apfel, in Stücke geschnitten, dazu, kurz mitschwitzen und mit Wein ablöschen. Die Brühe zugießen und zum Kochen bringen. Gewürfelte Rote Bete zugeben und 15 Min. köcheln lassen. Gewürfelte Kartoffeln dazu und nochmals 15-20 Min. köcheln. Pürieren, abschmecken und nochmals zum Kochen bringen. Mit Schmand oder mit Meerrettich und frisch gehackten Kräutern bestreut servieren.

Die Rote Bete kann auch in Schale halb vorgegart werden, dann braucht die Suppe mit den Kartoffeln zusammen nur 15-20 Minuten garen.

Rote-Bete-Salat mit Meerrettich

Zutaten: 2 mittelgroße Rote Bete, 2 Äpfel, 1 EL Zitrone, 100g Jogurt, 1 TL Essig, 1 TL Honig, 1-2 TL Meerrettich aus dem Glas oder frischen geriebenen, Salz und Pfeffer, Petersilie, Walnüsse

Die Rote Bete und die Äpfel schälen und fein reiben. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing bereiten, alles vermischen und etwas ziehen lassen.

Rote Bete - scharf

Zutaten: 6 mittelgroße Rote Bete, 2 EL. Butter, 2 Zwiebeln, 2 EL grüner Pfeffer, 2 Tassen Rotwein, einige Spritzer Tabasco und Worcestersauce, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 100 g geriebenen Käse

Die Rote Bete säubern, schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln hacken und mit der Roten Bete in Butter leicht anschwitzen. Die Pfefferkörner und den Rotwein dazu geben und zugedeckt ca. 15 Minuten (evtl. etwas länger) köcheln lassen. Mit Tabasco, Worcestersauce, Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

Dann alles mit dem Käse bestreuen und ab damit in den Ofen, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.

Rote-Bete-Drink mit Zimt und Pfeffer

Zutaten: 200 g Rote Bete, 100 g Karotten, 740 g reife Birnen, 1 TL Leinöl, einige Tropfen Zitronensaft, 1 TL ganzer schwarzer Pfeffer, ½ TL ganze Fenchelsamen, 1 Stück Zimtrinde zum Reiben

Die Rote Bete und die Karotte mit einem Sparschäler schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

Rote Bete, Karotte und Birnen in der Saftzentrifuge entsaften. Das Öl und den Zitronensaft unterrühren. Den Pfeffer und die Fenchelsamen in eine Gewürzmühle füllen und den Saft damit würzen.

Den Rote-Bete-Drink in Gläser füllen und mit einer Zestenreibe etwas Zimt fein darüber reiben.

Smoothie mit Rote Bete

Zutaten: 100 g Rote Bete, 40 g Möhren, ½ Stk. Apfel, 120 ml Apfelsaft, Zitronensaft, evtl. Honig

Rote Bete, Möhre und den halben Apfel (alles gewaschen und geputzt) mit dem Apfelsaft möglichst fein pürieren. Mit etwas Zitronensaft und evtl. Honig abschmecken.