

Der Salatklassiker

1 kg Rote Bete
Marinade: 1/8 l Essig
1/4 l Wasser
Salz
1 EL Zucker
1 Zwiebel
evtl. Meerrettich, Kümmel oder
Ingwer
zum Anrichten: 1-2 EL Öl

Rote Beet waschen und eine 1/2 - 3/4 h weich dämpfen, kalt abspülen und schälen. In feine Scheiben schneiden, hobeln oder raffeln. Die Zutaten für die Marinade mit Gewürzen vermischen, aufkochen und abschmecken. Noch heiß über die Rote Beete gießen und einige Stunden durchziehen lassen. In Twist-Off-Gläsern, heiß abgefüllt und luftdicht verschlossen hält sich der Rote-Beete-Salat mehrere Monate. Zum Anrichten mit etwas Öl abschmecken.

Tipp: kleine Ingwerstücke geben dem Salat eine besondere Würze!

Rote Bete Suppe

Ein farblich ausgefallener Auftakt

1 Zwiebel
600 g frische Rote Bete
1 EL Butter
1/4 l Holunderbeersaft
2 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
3 EL Mascarpone
1-2 EL gutes Öl (z.B. Walnussöl)
Gartenkresse

Zwiebel und frische Rote Bete schälen und würfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen und die Würfel darin andünsten. 1/2 l Wasser und Holunderbeersaft angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 25 min köcheln lassen.

Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und Mascarpone in Schlieren in die Suppe rühren. Mit etwas Öl beträufeln und Kresse darüber streuen. Dazu passt frisches Weißbrot.

Gesunder Snack

Rote Beete- und Kartoffel-Chips

festkochende Kartoffeln
Rote Bete
pro 400 g Gemüse 1,5 l Öl
Meersalz

Kartoffeln und Rote Beete schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Öl in einem weiten Topf oder einer Fritteuse auf ca. 180°C erhitzen. Kartoffeln in Portionen 3-4 min goldgelb ausbacken, ab und zu untertauchen. Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen. Rote Beete ebenfalls in Portionen 3-4 min frittieren. Herausheben, abtropfen lassen und mit Salz bestreuen. Dazu schmeckt Sour Cream.

Rote-Bete-Risotto

1 kleine Zwiebel
250 g Rote Bete
1 EL Olivenöl
250 g Risotto-Reis
1 gehäufter EL Gemüsebrühe
¼ l trockener Weißwein
Salz, Pfeffer
50 g Parmesankäse
1 EL Kürbiskerne

Zwiebel schälen und fein würfeln. Rote Bete putzen und schälen. 4 dünne Scheiben abschneiden, übrige Rote Bete fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Rote Bete-Scheiben darin von jeder Seite 1-2 min

braten. Herausnehmen. Rote Bete-Würfel und Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Reis hinzufügen und unter Rühren 1-2 min glasig dünsten. Brühe in ¾ l Wasser auflösen. Heiße Brühe und Wein nach und nach zugießen. Ab und zu umrühren und nur Flüssigkeit zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt ca. 25-30 min offen köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Vom Parmesan zur Deko eine grobe Späne abhobeln, den Rest fein reiben und unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen, Parmesan und Rote Bete-Scheiben anrichten. Dazu passt frischer Feldsalat.

Gebackene Rote Bete mit Roquefort-Dip

2 Knoblauchzehen
Majoran (frisch oder getrocknet)
75 g weiche Butter
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1,2 kg Rote Bete
100 g Roquefort (Blauschimmelkäse)
100 g Crème Fraîche
4-6 EL Milch
2 Zwiebel
2 EL Mehl
1-2 EL Öl
Alufolie

Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Majoran waschen, trocken tupfen und hacken. Butter, Knoblauch, Majoran und Zitronensaft mit einer Gabel

mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote Beete putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Ofen vorheizen (175-200 °C). Rote Bete in 4 Portionen auf große Stücke Alufolie legen, dabei die Buttermischung in Flöckchen darauf verteilen. Zu Päckchen verschließen. Im heißen Backofen ca. 45 min backen.

Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit Crème fraîche und Milch zu einer glatten Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In Mehl wenden und im heißen Öl knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rote Beete aus der Folie nehmen und mit der flüssigen Butter auf Teller geben. Mit Roquefort-Dip und Zwiebelringen anrichten. Dazu schmeckt Bauernbrot.

Rote Bete-Carpaccio

3 Knollen Rote Bete, vorgekocht
50 g Pinienkerne
100 g Rucola
1 Zwiebel
50 g Parmesan
100 g Lollo Rosso
100 g roter Mangold
100 g Feldsalat
300 g Erdbeeren
½ Bund Basilikum
75 ml Olivenöl
30 ml weißer Balsamico
35 ml dunkler Balsamico
1 TL Erdbeerkonfitüre
Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete-Knollen in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller auslegen. Die Pinienkerne in etwas Butter anrösten. Den Rucola waschen. Den Rucola auf dem Rote-Bete-Carpaccio verteilen. Die Pinienkerne ebenfalls auf das Carpaccio geben. Einen Esslöffel dunklen Balsamico mit Olivenöl vermengen und über das Carpaccio träufeln.

Den Lollo Rosso, den Mangold und den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Salat zupfen. Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln mit dem Erdbeeren, dem Basilikum, etwas Olivenöl, dem restlichen dunklen Balsamico, dem weißem Balsamico und der Erdbeerkonfitüre pürieren. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Das Rote-Bete-Carpaccio mit dem Erdbeer-Salat reichen.

Schokokuchen mit Roter Bete Der besondere Nachtisch

Fett und Mehl für die Form
375 g gekochte Rote Bete
300 ml Sonnenblumenöl
5 Eier
275 g Mehl
3 gestr. TL Backpulver
100 g Kakaopulver
375 g Zucker
1 Päckchen Vanillin-Zucker
Puderzucker und Kakao zum Bestäuben

Eine Napfkuchenform (2,5 l) fetten und mit Mehl ausstäuben. Von der Roten Bete evtl. die holzigen Enden abschneiden. In kleine Stücke schneiden und mit dem Öl fein pürieren. Eier einzeln unterheben. Mehl, Backpulver, Kakao, Zucker und Vanillin-Zucker mischen. Püree zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig in die Form füllen. Im vorgeheizten Backofen (150-175 °C) 45-50 min backen. Kuchen ca. 10 min in der Form ruhen lassen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Mit Puderzucker und Kakao bestäuben.

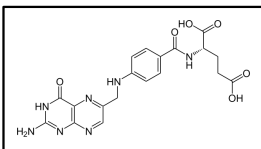
Rote Bete – Rote Rübe - *Beta vulgaris* aus der Familie der Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*)

Zunächst vorweg: Rote Bete ist der beste Jungmacher, den man sich vorstellen kann. Sie besitzt eine besondere Kombination an Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen wie Folsäure, die einzigartig ist bei Boden- und Baumfrüchten.

Die Rote Beete besitzt drei Nährstoffe, die in dieser Menge und Kombination sonst schwer zu bekommen sind: Silicium, Kalium und Folsäure.

Si Silicium ist zwar ein Hauptbestandteil unserer Erde (in Gesteinen wie Sand), aber der Körper kann es nur in einer ganz bestimmten Form aufnehmen. Silicium aus Fleisch bringt dem Körper nichts, das aus der Rübe jedoch kräftigt Bindegewebe und Haut, Gefäßwände und Knochen, und es entgiftet unser Gehirn von Metallen (wie z.B. Aluminium).

K Das zweite Element, das Sie mit der Roten Bete aufnehmen ist Kalium. Es wirkt entwässernd, entgiftend und entfettend.



Gemeinsam mit Spargel hält die Rote Bete den Weltrekord an Folsäure. Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist besonders wichtig für die Zellteilung und Gewebewachstum. Bereits eine Stunde nach einer Roten-Bete-Mahlzeit wird der Neuaufbau von Bindegewebe aktiviert. Zudem sorgt das Vitamin für eine bessere Eiweißverwertung (durch die Bildung von Magensäure) und ist an der Bildung von Roten Blutkörperchen beteiligt. Weiterhin stimuliert Folsäure die Produktion von Hormonen und Nervenreizstoffen wie Dopamin und Noradrenalin, die für das mentale Wohlbefinden zuständig sind. Ein Glücksmacher also.

Der tinteähnliche Farbstoff Betain wird von unserem Stoffwechsel übrigens nicht aufgenommen und daher über den Urin rasch wieder ausgeschieden. Und er ist wasserlöslich, Fett wird nicht rot gefärbt. Falls Sie mal keine Handschuhe zum Schälen parat haben, mit Zitronensaft lässt sich das Rot wieder entfernen.

Kochen Sie Rote Bete nicht zu lange, da die Folsäure-Moleküle hitzeempfindlich sind und zerstört werden. Am Besten dämpfen Sie die Rote Bete nur kurz. Oder probieren Sie Rote Bete doch mal roh, der hohe Zuckergehalt lässt sich deutlich herauschmecken!