



## Farbechte Wurzelkraft – Mit Roter Bete durch den Winter

Der Ernte sei Dank wird nun wieder Herzhaftes aufgetischt. Denn mit der kühleren Saison startet die heiße Eintopfzeit. Neben Kürbis und Kohl feiert jetzt auch eine beliebte Knolle ihr saisonales Comeback – die Rote Bete.

### Kultstatus seit Jahrtausenden

Die Kulturrübe, welche auch unter den Namen Runkelrübe, Rote Rübe, Randen oder Rahne oder Rohne in den Küchen bekannt ist, gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt. Ursprünglich stammt sie aus dem Mittelmeerraum und wurde bereits vor 2000 Jahren kultiviert.

Wer Abwechslung auf dem Tisch liebt, kann sich auch an den weiteren Züchtungen erfreuen, die zunehmend an Beliebtheit gewinnen. Sowohl die gelbe Bete oder Goldrübe als auch die farblose weiße Rübe sind etwas süßlicher und milder im Geschmack, aber nicht weniger genussvoll als ihre berühmte Schwester.

### Gut gelagert durch den Winter

Das typische Wintergemüse wird von Mitte April bis Anfang Juli ausgesät und ist im Spätsommer erntereif. Haupterntezeit ist im Oktober. Rote Bete ist nicht frosthart und wird deshalb in der Regel vor dem ersten Frost geerntet. Je nach Sorte ist sie rund oder eher zylindrisch. Frisch gekauft sollte die Rübe prall, saftig und unbeschädigt sein, mit einer glatten, einheitlich gefärbten Oberfläche. Es gilt: Je kleiner, desto zarter.

Grundsätzlich kann Rote Bete gut und lange gelagert werden, wichtig ist dabei ein dunkler, trockener und kühler Ort. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt sie etwa zwei Wochen frisch, wenn man sie in Folie mit Luftlöchern einschlägt. Zum Einfrieren ist die rohe Rübe nicht geeignet, sie sollte vorher gekocht werden.

### Echte Powerknolle

Wahre Wurzelkraft liefert die Rote Bete aufgrund ihres hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäuregehalts. Gerne wird sie daher in vielen Gegenden und Kulturen in heimischen Gerichten verwendet. In Norddeutschland ist sie etwa eine wichtige Zutat im Labskaus und in Osteuropa im Borschtsch. Vielen unbekannt ist, dass auch die Blätter gekocht verzehrt werden können.

### Richtig zubereiten

So gelingt es: Die frische Knolle unter fließendem Wasser abwaschen, die Blätter entfernen, dann im Ganzen kochen, damit sie nicht „ausblutet“ und ihre strahlende Farbe bewahrt. Wenn die Knolle nach etwa 30–40 Minuten gar ist, sollte sie unter kaltem Wasser abgeschreckt werden. Erst nach dem Kochen wird die Rote Bete geschält und geschnitten.

Mit seinem purpurroten Dasein und süß-sauren Aroma kann das Wurzelgemüse viel mehr als unseren Suppen Farbe zu verleihen. Auch als fein mariniertes Carpaccio, Tupper im Salat oder süß-erdige Note im Smoothie ist die Knolle ein Hit und Hingucker.

Wer es lieber roh mag – z.B. fein geraspelt als Salat, – kann den leicht erdigen Nachgeschmack mildern, indem er die Bete mit Früchten, Milchprodukten oder Gewürzen kredenzt.

Schon aufgefallen? Auch die Industrie macht sich die färbende Eigenschaft, die auf das Betanin zurückzuführen ist, zunutze und setzt Rote Bete als natürlichen Farbstoff in Lebensmitteln ein. Warum also nicht selbst einmal ins Farbenspiel einsteigen? Besonders in selbstgemachter Pasta kommt der Rosé-Ton gut an.

**Tipp:** Bei der Zubereitung empfiehlt es sich, Gummihandschuhe zu tragen, um Flecken auf der Haut zu vermeiden. Diese lassen sich übrigens hervorragend mit Zitronensaft entfernen.

## Für Entdecker

Jede Menge Wissenswertes, Verkostungstipps und Experimente rund um die tolle Knolle gibt es in der Broschüre „*Rote Bete unter der Lupe – Kleine Gemüsesforscher entdecken Rote Bete*“ vom Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL).

### Quellen

## REZEPT: ROTE BETE TOPF

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
750 g Rote Bete Salz	Rote Bete waschen und mit Schale in Salzwasser etwa 30-40 Minuten kochen. In kaltem Wasser etwas abkühlen lassen. Schale abziehen und Rote Bete in Würfel schneiden
1 altes Brötchen	Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken.
1 Zwiebel, 1/2 Bd. Petersilie, 250 g Hackfleisch 1 Ei, Salz, Majoran, Paprika, Muskat, 1 TL Senf	Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Alles mit Hackfleisch, Ei und Gewürzen zu einem Teig verarbeiten. Eine kleine Probe garen (z.B. Mikrowelle), probieren und evtl. den Teig noch nachwürzen. Kleine Fleischklößchen formen.
1 EL Öl	Klößchen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten. Während des Bratens mehrfach wenden.
2 Zwiebeln, 50 g Kapern	Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, zu den Hackfleischklößchen geben und kurz mit anbraten. Kapern und Rote Bete dazugeben.
30 g Butter 30 g Mehl ½ l Gemüsebrühe Salz Pfeffer 1 EL Zitronensaft 40 g geriebener Meerrettich 2-3 EL Crème fraîche	Aus Butter, Mehl und Gemüsebrühe eine helle Mehlschwitze herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Meerrettich abschmecken und mit Crème fraîche verfeinern. Die Soße über Hackbällchen und Rote Bete geben und servieren.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter, Bd. = Bund

Rezept: Landeszentrum für Ernährung

## REZEPT: ROTE BETE CARPACCIO MIT WALNÜSSEN UND PINIENKERNEN

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
4-6 Rote Bete, gekocht und geschält	Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte auslegen.
50 g Pinienkerne	Ohne Fett in einer Pfanne rösten bis sie eine leichte Bräunung haben.
50 g Walnusskerne	Grob hacken.
1 Bd. Schnittlauch	Waschen und in kleine Röllchen schneiden.
1 Schalotte	Schälen und in kleine Würfel schneiden
3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig,	Schalottenwürfel mit Öl, Essig und Senf mischen.
1 TL Senf, Salz, Pfeffer und Zucker	Abschmecken und das Dressing über die Rote Bete Scheiben geben.
	Pinienkerne, Walnüsse und Schnittlauch darüber verteilen



Rezept und Foto: Laura Stricker