



Die Rote Bete haben wir – wie so viele andere Gemüsesorten auch – den Römern zu verdanken, welche sie nach Europa brachten. Als eine Kulturform der Rübe ist die Rote Bete – auch Rande oder Rote Rübe genannt – mit der Futter- und Zuckerrübe sowie dem Mangold verwandt. Neben der intensiv roten Knolle gibt es auch noch die weiße oder gelbe Bete, welche sich geschmacklich jedoch kaum von der bekannteren roten Sorte unterscheiden. In Bezug auf die Schreibweise herrscht gelegentlich Uneinigkeit: Ob Sie Rote Bete oder Rote Beete mit doppeltem „e“ bevorzugen, ist Ihnen überlassen, denn beide Varianten sind vom Duden akzeptiert und als richtig anerkannt.

Die Erntezeit für Rote Bete beginnt bereits **im Mai**. In Deutschland zählt Rote Bete – dank moderner Lagermethoden – zu den klassischen Wintergemüsen. Die neue Ernte kommt ab Ende September auf den Markt und ist bis zum Frühjahr im Handel.

Exemplare, die im Frühjahr frisch geerntet werden, sind noch ziemlich klein und daher besonders zart! Bei Roter Bete gilt nämlich: Je kleiner die Rübe, desto zarter und geschmackvoller ist sie. Wird das Wurzelgemüse zu groß, kann es holzig werden.

Ende Mai bis Anfang Oktober kann man rote Bete frisch kaufen. In den anderen Monaten ist es Lagerware.

Rote Bete können lange frisch gehalten werden:

Im Supermarkt bekommen Sie Rote Bete oft vakuumiert und vorgekocht. Doch Sie können auch frische Exemplare finden. Hier sollten Sie beim Kauf darauf achten, dass die Knolle fest und glatt ist und keine Anzeichen von weichen Stellen aufweist. Frische Blätter sind ein zusätzlicher Indikator für ihre Qualität.

Rote Bete können Sie problemlos im Gemüsefach Ihres Kühlschranks mehrere Wochen aufbewahren. In einem kühlen Kellerraum (ca. 6 Grad Celsius) kann das Gemüse sogar bis zu 5 Monaten gelagert werden. Um ihre Haltbarkeit zu verlängern und sich zu einem späteren Zeitpunkt Arbeit zu sparen, können Sie Rote Bete auch einfrieren oder in Essig einlegen. Hierfür sollten Sie die Rote Bete zuvor in Salzwasser kochen, schälen und anschließend in Scheiben, Würfel oder Stifte schneiden.

Generell ist bei der Zubereitung von Roter Bete Vorsicht geboten, denn die tolle rote Farbe hinterlässt Spuren und ist nur schwer wieder von Haut oder Kleidung zu entfernen. Aus diesem Grund sollten Sie:

- Handschuhe tragen
- Eine Schürze tragen
- Auf Holzbretter verzichten

**Trick:** Lassen Sie die Schale beim Kochen dran. Das verhindert, dass die Knolle ausblutet und zu viele der wertvollen Pflanzenfarbstoffe verliert! Hierzu einfach:

1. Rote Bete gründlich waschen
2. 30 bis 40 Minuten in Salzwasser kochen
3. Kurz abkühlen lassen
4. Haut wie bei einer Kartoffel abziehen
5. Nach Belieben schneiden und weiterverarbeiten

*Entnommen aus: „tegut“*

## Verwendung von Rote Bete

### Brotaufstrich oder Hummus

Du kannst den Saft oder die ganze Rote Beete nutzen, um einen leckeren Brotaufstrich oder Hummus zu kreieren. Je nach Rezept pürierst du das Gemüse zusammen mit den anderen Zutaten zu einer cremigen Masse.

Mit Salz und Pfeffer schmeckst du alles ab. Den Brotaufstrich füllst du dann in ein ausgekochtes Glas ab. Gekühlt hält sich der Aufstrich etwa eine Woche. Wahlweise frierst du den Rote-Beete-Aufstrich im Glas ein. Das bietet sich beispielsweise an, wenn du eine größere Menge hergestellt hast.

Rezept aus: Lecker

### Zutaten

Für 4 Personen  
50 g Walnuskerne  
1 Dose (425 ml) Kichererbsen  
2-3 Knoblauchzehen  
1 Packung (500 g) Beten (vakuumiert)  
2-3 EL Zitronensaft  
ca. 3 EL Olivenöl



### Zubereitung

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Kichererbsen kalt abspülen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen, klein schneiden. Rote Beten abtropfen lassen und klein schneiden. Mit Kichererbsen, Nüssen, Knoblauch und Zitronensaft mit einem Stabmixer pürieren, dabei ca. 6 EL Öl untermixen. Mit Salz abschmecken.

## Gebäck und Muffins

Mit dem Rote-Beete-Saft kannst du auch verschiedene Rezepte zum Backen ausprobieren. So kannst du zum Beispiel Rote-Beete-Muffins backen oder gleich einen ganzen Kuchen.

### Zutaten

Pflanzenöl (zum Auspinseln)  
Mehl (zum Ausstreuen)  
**250 g** Rote Bete (vakuumverpackt)  
**200 g** Mehl  
**75 g** Mandeln gemahlen  
**1 TL** Backpulver  
 $\frac{1}{2}$  **TL** Natron  
**120 g** Zucker  
 $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone (Abrieb)  
**1 Msp.**  
Vanille (gemahlen)  
**2** Eier  
**80 ml** Pflanzenöl  
**150 g** Joghurt



### Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Mulden eines Muffin Backblechs mit Öl auspinseln und mit Mehl ausstreuen.

Die Rote Bete trocken tupfen und fein raspeln. Das Mehl mit den Mandeln, Backpulver, Natron, Zucker, Zitronenabrieb und Vanille vermischen.

Die Eier mit dem Öl und dem Joghurt glattrühren und unter die trockenen Zutaten mischen. Die Rote Bete untermengen und den Teig in die Mulden füllen.

Im Ofen ca. 25 Minuten bei 175° backen (Stäbchenprobe).

Die Muffins im Blech abkühlen lassen, vorsichtig aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

### Ravioli mit Rote-Beete-Saft

Mit 150 Milliliter Rote-Beete-Saft kannst du ein leckeres Ravioli-Gericht für vier Personen kochen. Der Nudelteig färbt sich durch den Rübensaft kräftig rot und ist daher ein echter Hingucker. Für die Füllung verwendest du beispielsweise Ziegenfrischkäse.

## **Rote-Beete-Saft selber machen**

Wenn du die Vorteile des roten Gemüses nutzen willst, aber kaum Zeit zum Verzehr hast, lohnt sich Rote-Beete-Saft für dich. Mit dem Saft kannst du schnell und unkompliziert deinen täglichen Bedarf an Vitaminen und Co. decken. Dabei lohnt es sich, den roten Saft selbst herzustellen. Das Entsaften dauert nur ein paar Minuten und wertvolle Nähr- und Ballaststoffe bleiben erhalten. Die gehen in der industriellen Herstellung nämlich oft verloren. Zudem sind in einem selbstgemachten Rote-Beete-Saft weder Zucker noch Salz enthalten. Diese Zusätze findest du häufig in gekauften Säften.

## **Videos von rote Bete Saft wirkung**

[bing.com › videos](https://bing.com/videos)