

## Rote Bete kochen – so schmeckt die Rübe richtig gut!



Ich gebe ganz offen zu – ich konnte Rote Bete nie leiden. Ihr erdiger Geschmack war mir einfach zu intensiv und auch die eingelegten roten Kügelchen und geriffelten Scheiben konnten mich nie wirklich überzeugen. Doch da geht es wohl vielen so – die roten Knollen werden entweder geliebt oder schlichtweg nicht gemocht. Da gibt es kein Dazwischen.

Ich wollte dem Wurzelgemüse aber noch eine Chance geben. In Allermunde gilt sie als absolutes Super-Food, reich an Nährstoffen und dadurch sehr gesund. Also bin ich der Knolle mal auf den Leim gegangen und siehe da – mit der richtigen Zu- und Verarbeitung hat sie mir am Ende sogar richtig gut geschmeckt. Hier also der Guide, wie du Rote Bete kochen, backen, einlegen oder auch einfrieren kannst.

### Was ist eigentlich diese Rote Bete?

Die Rote Bete ist eine Kulturform der Rübe und daher mit **Zuckerrübe** und auch mit **Mangold** verwandt und kommt aus dem Mittelmeerraum. In ihrer veredelten roten Form ist sie seit dem 17. Jahrhundert bekannt.

### Wann hat Rote Bete Saison?

Rote Bete ist ein Wintergemüse, das du im frischen Zustand von **September bis März** kaufen kannst. In Supermärkten erhältst du sie das ganze Jahr über, dann ist sie bereits vorgekocht und vakuumverpackt.

### Wie erkennt man gute Qualität?

Wenn Rote Bete im Bund mit Strunk und ihren Blättern verkauft wird, ist es ein Zeichen dafür, dass sie vor kurzem geerntet wurde. Die Knolle sollte **nicht zu groß und nicht zu dick** sein, denn dann ist ihre Textur hölzern und faserig. Feste, kleine Knollen sind dagegen **besonders zart**. Achte beim Kauf darauf, dass sie eine **glatte Oberfläche** haben und die Haut nicht beschädigt oder verschrumpelt ist. Wenn sie weich ist und sich eindrücken lässt, ist die Rote Bete nicht mehr frisch. Schwarze Flecken weisen darauf hin, dass sie zu kalt gelagert wurde.

Es gibt auch **weiße und gelbe Bete**. Die Varianten unterscheiden sich allerdings lediglich in der Farbe, ihr Geschmack ist fast gleich, sie sind manchmal etwas süßlicher.

### Wie lagerst du Rote Bete richtig?

Am besten lagerst du sie **dunkel, kühl und trocken**. Das Gemüsefach deines Kühlschranks ist gut dafür geeignet. Die Rote Bete dazu in etwas Folie, die du mit ein paar kleinen Löchern versiehst, oder in ein **Geschirrtuch** wickeln. So bleibt sie bis zu **10 Tage lang frisch** und die Nährstoffe gehen nicht so schnell verloren.

### Welche Nährwerte stecken in Roter Bete?

Die Rote Bete ist ein **wahrer Nährstofflieferant**, voll mit wichtigen Inhaltsstoffen wie **Vitamin B und C, Kalium, Eisen, Zink und Folsäure**. Die rote Farbe hat die Knolle vom Betanin, einem natürlichen Farbstoff, der als Lebensmittelfarbe verwendet wird. Durch die Nährstoffzusammensetzung unterstützt Rote Bete das Blut bei der Bildung von Abwehrzellen gegen Bakterien und Viren und kann somit das **Immunsystem** stärken.

### Die Zubereitung – so geht's richtig

Es gibt viele Möglichkeiten, Rote Bete zuzubereiten. Egal, ob du sie backen, kochen oder einlegen willst, es gibt ein paar Dinge, die du grundsätzlich bei jeder Zubereitungsmethode beachten solltest.

# Rote Bete kochen – so schmeckt die Rübe richtig gut!

## Die Vorbereitung

- Der rote Farbstoff der Roten Bete ist sehr intensiv und nur schwer herauszuwaschen. Daher solltest du bei der Zubereitung immer eine **Schürze** und **Einmalhandschuhe** aus Gummi tragen, um deine Kleidung und deine Hände vor starken Verfärbungen zu schützen. Sollte doch mal was daneben gehen, hilft heißes Wasser und Zitronensäure oder Gallseife bei der Reinigung.



- Beim Schneiden solltest du etwas **Back- oder Butterbrotpapier auf dein Schneidbrett unterlegen**, da der Farbstoff tief ins Material dringt und es rot färbt. Durch leichte Risse oder Schnitte im Holz können sich auch beschichtete Bretter rot verfärben.
- Wenn du die Knolle vor dem Garen wäschst, ist es wichtig, **die Haut nicht zu verletzen**, da an jeder offenen Stelle der Farbstoff entweicht. Du kannst die Rote Bete dazu unter fließend kaltem Wasser mit etwas Küchenpapier vorsichtig von Erde und Dreck befreien.
- Die wichtigen Inhaltsstoffe der Powerknolle gehen teilweise durch den Garprozess verloren. Die dunkle, rot-braune **Haut** solltest du daher bei jeder Garmethode am besten **dran lassen** und erst danach entfernen. So verhinderst du, dass die Knolle während der Zubereitung „ausblutet“ und ihre Nährstoffe sowie ihre Farbe verliert. Ist die Rote Bete gegart, lässt sich die Haut

ganz einfach mit etwas Küchenpapier oder den Händen (mit Handschuhen!) abreiben.



- Wenn du frische Rote Bete im Bund gekauft hast, solltest du **den Strunk** zwar entfernen, aber **nicht ganz runterschneiden**. Um die Knolle vor dem „Ausbluten“ zu schützen, schneide die Stiele nur bis auf 2-3 cm herunter, sodass die Haut und das Fleisch der Roten Bete nicht beschädigt wird.



## Sechs Zubereitungsarten für Rote Bete

Um das Knollengemüse zu garen, hast du viele verschiedene Möglichkeiten. Je nach Weiterverwendung bietet sich eine Garmethode, die am besten passt. Wichtig dabei ist, sich an die oben genannten Tipps zu halten, um am Ende eine schön saftige, knallrote Rübe servieren zu können.

# Rote Bete kochen – so schmeckt die Rübe richtig gut!

## Rote Bete kochen



Rote Bete zu kochen ist die ideale Garmethode, wenn du eine Suppe oder ein Püree zubereiten willst. Mit etwas Zitronensaft im Wasser wird das Fleisch der Knolle etwas heller, gibst du 1 TL Backpulver dazu, verfärbt sie sich dunkellila. Wichtig ist, das Gemüse erst am Ende der Kochzeit zu salzen, denn durch das Salz bekommt die Rote Bete eine matte Farbe.

**So funktioniert's:** Du schneidest den Strunk herunter, gibst die gewaschene Knolle in einen Topf und bedeckst sie vollständig mit kaltem Wasser. Mit geschlossenem Deckel bringst du das Wasser zum Kochen, schaltest dann die Hitze herunter und lässt die Rote Bete ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln. Das Wasser erst 5 Minuten vor Ende der Garzeit salzen. Wenn sie fertig gegart und mit kaltem Wasser abgekühlt ist, kannst du die Schale mit etwas Küchenpapier ganz einfach abreiben und die Rote Bete in die gewünschte Größe schneiden.

Die Kochzeit hängt von der Größe der Knolle ab. Ist sie eher klein, wird sie nach 30 Minuten gar sein, größere Exemplaren benötigen 40-50 Minuten Kochzeit. Um zu überprüfen, ob die Rote Bete gar ist, kannst du die Knolle mit einem Messer anstechen und schauen, ob die Spitze ganz einfach bis zur Mitte der Rübe gleitet.

## Rote Bete aus dem Backofen

Wenn du deine Rote Bete im Backofen zubereitest, hast du drei verschiedene Möglichkeiten, die gesunde Rübe zu garen. Du kannst sie backen, rösten oder trocknen. Das Wintergemüse braucht keine spezielle Temperatur. Ideal sind 200 °C, doch wenn du z.B. schon einen schönen Fisch bei höherer oder niedrigerer Temperatur im Ofen

hast, kannst du sie problemlos dazugeben. Sie benötigt dann lediglich etwas weniger oder entsprechend mehr Garzeit.

**Rote Bete backen - So funktioniert's:** Zunächst schneidest du auch hierbei den Strunk herunter und wickelst die Rote Bete in eine Lage Backpapier und dann in eine Lage Alufolie, um sie vor der starken Hitze zu schützen. Bei 200 °C gibst du die Knolle dann für 40-50 Minuten in den Backofen. Nach der Hälfte der Zeit die Folie und das Backpapier etwas öffnen und nachsehen, ob die Rote Bete zu trocken ist. Sollte das der Fall sein, gib einfach 1 TL Wasser mit dazu und wickle sie wieder ein. Die Rübe dann auswickeln und in Eiswasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen. Mit etwas Küchenpapier kannst du die Haut entfernen und die Rote Bete in die gewünschte Form schneiden.



Wickle die rote Bete vor dem Backen in Aluminiumfolie um sie vor der starken Hitze zu schützen.

**Rote Bete rösten - So funktioniert's:** Die Haut mit einem Sparschäler entfernen und die Knolle in dünne Scheiben, Stifte oder Wedges schneiden. Die Gemüsestücke kannst du dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und großzügig mit Olivenöl bestreichen. So wird die Rote Bete vor dem Austrocknen geschützt. Gib das Blech dann bei 200 °C für 45 Minuten in den Ofen. Nach der Hälfte der Backzeit die Gemüsestücke einmal wenden.

## Rote Bete trocknen - So funktioniert's:

Den Strunk bis auf ca. 2-3 cm runterschneiden und die Rote Bete unter kaltem Wasser abwaschen. Die Haut mit einem Sparschäler entfernen und die Knolle in

## Rote Bete kochen – so schmeckt die Rübe richtig gut!

hauchdünne, ca. 0,3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und großzügig mit Olivenöl bestreichen. So wird die Rote Bete vor dem Austrocknen geschützt. Gib das Blech dann bei 160 °C für 40 Minuten in den Ofen. Nach der Hälfte der Backzeit die Rote Bete-Scheiben einmal wenden. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Chips abkühlen lassen.



Knusprige Rote Bete-Chips

### Rote Bete einlegen

Viele von uns kennen Rote Bete kaum frisch sondern nur eingelegt in Form von kleinen Kugeln oder geriffelten Scheiben. Durch das Einlegen kannst du die Rübe sehr lange haltbar machen und verleihst ihr eine besonders würzige Note.

**So funktioniert's:** Um das Wurzelgemüse einzulegen, solltest du sie vorher auf jeden Fall kochen. Anschließend abkühlen lassen, schälen und Form schneiden. In einem Topf dann Wasser, Essig, Zucker und deine gewünschten Gewürze wie z.B. frische Pfefferkörner oder Zimt aufkochen lassen und dann zusammen mit der vorgekochten Roten Bete in sterilisierte Gläser füllen. Die Mischung sollte eine Woche lang ziehen, bevor du die eingelegte Rote Bete verzehrst oder weiterverarbeitest.



Eingelegte Rote Bete

### Rote Bete entsaften



Rote Bete Detox Smoothie

Die meisten Nährstoffe der Roten Bete nimmst du zu dir, wenn du sie roh isst oder den Saft von ihr trinkst. Um Saft aus der Rübe zu gewinnen, brauchst du einen Entsafter mit starken Entsafterschnecken, da die Knolle roh sehr fest ist.

**So funktioniert's:** Bevor es losgehen kann, solltest du die Rote Bete schälen, da die Haut sehr intensiv erdig schmeckt. Anschließend die Knolle in etwas kleinere Stücke schneiden, damit das Entsaften leichter von der Hand geht. Dann die Stücke am besten immer mit frischem Zitronensaft pressen, denn er verleiht der Rübe ein tolles, mildes Aroma. Die Rote Bete durch den Entsafter geben und z.B. mit Apfel oder Ingwer kombinieren. Super gesund und belebend!

# Rote Bete kochen – so schmeckt die Rübe richtig gut!

## Rote Bete braten

Ja, man kann Rote Bete auch braten. Hätte ich vorher auch nicht gedacht, aber das Ergebnis kann sich sehen lassen!

**So funktioniert's:** Die geschälte Rote Bete in ca. 1 cm dicke Scheiben oder feine Julienne schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Danach das Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier legen, um überschüssiges Fett aufzunehmen. Mit etwas grobem Meersalz und frischen Kräutern eine schnell gezauberte Beilage!



## Rote Bete dämpfen

Rote Bete zu dämpfen ist die schonendste Methode, das Gemüse zu garen. Durch die relativ niedrige Temperatur des Wasserdampfes gehen nur ein kleiner Teil der Nährstoffe verloren. Diese Art der Zubereitung ist besonders kalorienarm, da kein Fett hinzugegeben werden muss.

**So funktioniert's:** Schneide den Strunk herunter und gib die gewaschene Rote Bete mit Haut in den Aufsatz deines Dampfgarers. Wasser in einen Topf füllen, bis es 2-3 cm hoch im Topf steht. Dann bringst du es zum Kochen. Nach ca. 40 Minuten hat der aufsteigende Wasserdampf das Gemüse fertig gegart. Solltest du keinen Dampfgarer haben, kannst du die Rübe auch in einem Topf dämpfen. Den Topf so mit Wasser befüllen, dass es ca. 5 cm hoch in ihm steht. Dann das Wasser zum Kochen bringen und den Topf abdecken. Wichtig ist, dass du den Deckel nicht abnimmst, damit kein Wasserdampf entweichen kann.

## Rote Bete roh essen

Wenn du die volle Ladung Nährstoffe aus der Roten Bete aufnehmen möchtest, **solltest du sie am besten roh essen** oder als **Saft** zu dir nehmen, denn durch starke Hitze beim Garen verliert die Knolle einen Teil ihrer Inhaltsstoffe. Schneide sie dazu z.B. in hauchdünne Scheiben oder in feine Spiralen. Je dünner du sie schneidest, desto milder der Geschmack. Du kannst sie auch mit einer Reibe fein raspeln und mit in einen Salat geben. Das verleiht dem Ganzen eine schöne, saftige Textur. Mit etwas frischem Zitronensaft und einer kleinen Prise Salz schmeckt die Rote Bete roh richtig erfrischend und einfach gut.

## Wissenswertes rund um die Rübe

### So frierst du Rote Bete ein

Wenn du Rote Bete **einfrieren** möchtest, solltest du sie vorher auf jeden Fall kochen. Nur so ist gewährleistet, dass du sie knackig und frisch nach dem Auftauen verzehren kannst. Gibst du sie ungekocht in die Gefriertruhe, schrumpelt die Knolle in sich zusammen.

### Kann ich Rote Bete zum Färben nehmen?

Ja! Besonders für Gebäck ist Rote-Bete-Pulver ein hervorragender Ersatz, wenn man keine künstliche Lebensmittelfarbe nehmen will. Du kannst das Pulver auch leicht selbst herstellen. Dafür schneidest du die Rote Bete so fein du kannst und legst sie auf ein altes Geschirrtuch, leg sie 5 Stunden in die pralle Sonne und lass sie trocknen. Sobald sie getrocknet sind, kannst du alles mit dem Mörser oder in einer Kaffeemühle fein mahlen. Du kannst die Rote Bete auch bei 50 °C im Backofen trocknen, klemm aber einen Kochlöffel zwischen Tür und Ofen.

Mit Roter Bete kannst du übrigens auch Kleidung färben, sie wird dann rot-bräunlich.

### S.O.S. für Rote-Bete-Flecken

Schürze vergessen und schon ist es passiert: Rote Flecken auf der Kleidung. Rote Bete färbt hervorragend, deswegen ist die oberste Devise: Schnell sein! Zunächst wäscht du die Stelle oder gleich das ganze Kleidungsstück mit kaltem Wasser aus, manchmal reicht das schon. Du kannst es auch mit Mineralwasser versuchen, das ist der beste Tipp für Sofas oder Teppiche, und den Fleck vorsichtig abtupfen. Kleidungsstücke direkt in die

# Rote Bete kochen – so schmeckt die Rübe richtig gut!

Waschmaschine geben.