

**Wohl bekomm's!**



Gärtnerhof Staudenmüller  
Askanische Str. 1, 17268 Templin- Vietmannsdorf  
Tel. (039882) 263  
E- Mail: [staudenmueller@gmx.net](mailto:staudenmueller@gmx.net)  
[www.gaertnerhof-staudenmueller.de](http://www.gaertnerhof-staudenmueller.de)  
gemeinsam Landwirtschaften (gela) im Aufbau  
Ferienwohnungen  
Hofladen in Vietmannsdorf- jederzeit

**Rote Bete**



**Rote Bete**, auch Rote Rübe, Rotmöhre oder Salatrübe genannt, ist ein sehr gesundes und leckeres Wintergemüse sowie Ganzjahresgemüse. Das vielseitig verwendet werden kann. Sie ist eine zweijährige krautige Pflanze. Die Rübe entsteht durch Verdickung des Hypokotyls, dies ist der untere Teil der Sprossachse direkt über den Keimblättern. Rote Bete säen wir für die zeitige Ernte im Frühbeetkasten aus und pflanzen diese unter Vlies im April aus.

Die Hauptsätze werden ab April bis Juli ins Freiland gesät. Unsere Sorten sind „Janis“ – eine Neuzüchtung aus dem Bio-dynamischen Kultursaat e.V., „Rote Kugel“ und „Boltady“, ein Walzentyp.

Wir jäten, hacken und beregnen nach Bedarf. Ab Juli ernten wir nach Bedarf mit Blättern, denn die Blätter können mitgekocht werden. Im Herbst ernten wir alles und lagern es für den Winter in Erdmieten ein. Unter guten Bedingungen halten die Rote Bete bis August.

#### Geschichte

Das stark färbende Gemüse ist im Mittelmeerraum zuhause, wahrscheinlich aus Nordafrika importiert. Die Römer brachten sie nach Europa. Schon die alten Griechen und Römer beschrieben ihre heilende Wirkung. Viele Ärzte, darunter Hippokrates und Dioskorides, empfahlen in Essig eingelegte rote Bete gegen Entzündungen und Infektionen. Paracelsus setzte sie im Mittelalter bei Blutkrankheiten und zur Steigerung der Abwehrkräfte ein.

In Europa erlangte sie große Beliebtheit als Nahrungs- und vor allem als Färbungsmittel.

#### Inhaltsstoffe

Rote Bete enthält eine hohe Konzentration an Betanin, ein natürlicher roter Farbstoff. Diesen Biostoffen sind hauptsächlich die vielen Heilwirkungen der Roten Bete zu verdanken.

Außerdem enthält Rote Bete viel Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure.

Allerdings ist Rote Bete für Menschen mit Nierensteinen nicht gut geeignet, da sie viel Oxalsäure enthält.

Die Rotfärbung der Ausscheidungen ist harmlos und innerhalb von kurzer Zeit wieder verschwunden.

#### Zubereitung

Unsere Rote Bete können Sie mit Schale zubereiten. Die Rote Bete wird in Stifte, Scheiben oder Würfel in Stücke geschnitten und in wenig Wasser gedünstet.

Rote Bete ist für Rohkostsalate, wie Feldsalat mit Rote Bete und Schafskäse oder Blattsalat mit geraspelte Möhre, Apfel und Sonnenblumenkerne geeignet sowie als Beilage gekocht oder auch als Hauptgericht gefüllt.

Auch als Suppe oder gepresst als Saft ist sie köstlich.

## Rezepte mit Rote Bete

#### Rote Suppe

3 rote Beten, 1 Möhre, 1 Sellerie, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 3 Kartoffeln, Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Oregano. Nach Belieben Kräuterquark oder Würstchen bzw. Schweinefleisch

Möhre und Sellerie schälen und klein schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Knoblauch pressen. Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch mit Öl glasig anschwitzen. Die Rote Bete in Würfel schneiden. Zu den restlichen Zutaten in den Topf geben, mit 1l Wasser erhitzen und weich kochen lassen, die Kartoffeln geschält in Stücken dazugeben. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf cremig pürieren. Die fertige Suppe mit einem Klecks Sauerrahm oder Kräuterquark garnieren oder nach Belieben mit Würstchen oder Fleisch servieren.

#### Rote-Bete-Risotto

3 rote Bete, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 250g Risottoreis, nach Belieben 1 Glas Rotwein, 1l Wasser, 50g Butter, 1 TL frische Petersilie, 75g geriebener Parmesan, eine Handvoll Walnüsse, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden, sowie die rote Bete. Olivenöl erhitzen und alles anschwitzen. Reis dazugeben und alles weiter anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.

Wasser und ggf. den Rotwein dazu und weiterkochen lassen, bis der Reis die gewünschte cremige Konsistenz hat (ca. 30 Minuten).

Butter, gehackte Petersilie, Parmesan und Nüsse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Rote-Bete-Nudeln

250g Nudeln, 3 rote Bete, 250 ml Sahne, 100g geriebener Käse

Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen und durch ein Sieb angießen. Rote Bete reiben und in einem Topf zusammen mit der Sahne 5 Minuten köcheln lassen. Mit den Nudeln vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Auflaufform mit Käse bestreuen, in 10 Minuten bei 200° backen, sofort servieren.

#### Gefüllte Beten

6 mittelgroße rote Beten, 100g saure Sahne, 200g Frischkäse (mit Meerrettich), 1 Knoblauchzehe, 1 Lauchzwiebel, ½ Bund Kerbel, Salz, Pfeffer

Rote Beten 45 Minuten in Wasser kochen. Saure Sahne mit Frischkäse verrühren. Knoblauch, Lauchzwiebel mit der Käsecreme mischen. Rote Beten halbieren, aushöhlen, mit Salz und Pfeffer austreuen. Das Fruchtfleisch zerkleinern und unter die Käsecreme mischen. Rote Beten damit füllen und in eine Auflaufform setzen. Im Backofen bei 200° 35 Minuten backen.