

**ROTE**

**BETE**



**REZEPTE**

**2016**

Ein Rezeptheft aus dem **Experimentiergarten**  
des **Ökologischen Bildungszentrums** München

Idee und Rezepte: Maria Ostermeier  
Satz und Layout: Dipl.-Ing. Bernhard Kölbl  
Bilder: pixabay.com

September 2016



Ein Rezeptheft aus dem **Experimentiergarten**  
des **Ökologischen Bildungszentrums** München

## **ROTE BETE - ANANAS - SMOOTHIE**

**2 Äpfel**  
**400 g Ananas**  
**400 g Rote Bete**  
**gekocht und geschält**  
**600 ml Wasser**

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen.  
Die Früchte grob würfeln. In den Mixer geben.  
Ananasfruchtfleisch und Rote Bete ebenfalls würfeln  
und zu den Äpfeln in den Mixer geben. Alles zu einem  
cremig sämigen Smoothie pürieren.

Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.  
Den Smoothie in Gläser abfüllen und sofort servieren.

---

*Ergibt 4 Gläser*

## **ROTE BETE - SMOOTHIE mit meerrettich**

**2 gekochte oder süßsauer**  
**eingelegte Rote Bete**  
**1 Blutorange**  
**2 EL Frischkäse mit Meerrettich**  
**200 ml beliebiger Gemüsesaft**  
**Salz**  
**Cayennepfeffer**  
**Kräuter zum Garnieren**

Rote Bete würfeln. Eingelegte Rote Bete-Scheiben  
müssen vor dem Mixen nicht zerkleinert werden.

Die Blutorange wie einen Apfel schälen und dabei  
die weiße Haut entfernen. In Stücke schneiden  
und Kerne entfernen.

Rote Bete und Blutorange in den Mixer geben.  
Den Frischkäse zufügen. Alles pürieren und während  
des Mixvorganges den Gemüsesaft zugießen.

Smoothie mit Salz und Pfeffer abschmecken  
und auf die Gläser verteilen.

Nach Wunsch mit Kräutern garnieren.

---

*Als Smoothie schmeckt Rote Bete am besten gekocht.  
Gute Würze ist milder Essig oder Zitrusaft.*

## ROTE BETE - KONFITÜRE

450 g Rote Bete  
200 g Rohrzucker  
3 EL Zitronensaft  
70 ml Orangensaft  
1 TL Kümmel, fein gemörsert  
1 Stück Orangenschale,  
unbehandelt  
2 Gewürznelken

*Die Zuckermenge ist für  
netto 350 g Rote Bete Würfel  
(geschält) berechnet.*

Rote Bete mit Nelken und Orangenschale in etwas Wasser garen. Abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

Den Rohrzucker mit dem Zitronen- und Orangensaft unter Rühren erhitzen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Danach die Roten Bete und den gemörserten Kümmel dazugeben. Vorsichtig mischen und unter regelmäßigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, falls nötig abschäumen.  
Mit dem Zauberstab kurz durchmischen.

Danach heiß in vorbereitete Gläser füllen und verschließen. Gläser umdrehen und mit dem Deckel nach unten abkühlen lassen.  
Kühl und dunkel aufbewahren.

---

*Schmeckt gut zu Süßem und zu Salzigem.*

## ROTE BETE - ERDBEER - KONFITÜRE

500 g Rote Bete  
1 Prise Salz  
500 g Erdbeeren  
100 ml Holundersaft  
350 g Gelierzucker 3:1  
1 Prise Zimt

Rote Bete schälen und würfeln. Mit 200 - 300 ml Wasser weich garen. Mit dem Passierstab pürieren.

Gewürfelte Erdbeeren, Rote Bete, Holundersaft, Gelierzucker und Zimt im Topf mischen und aufkochen.

4 Minuten lang unter Rühren sprudelnd kochen und heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.

## ÜBER ROTE BETE

*Die Rote Bete (Beta vulgaris), Rote Rübe oder auch Rote Rana genannt, stammt aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse.*

*Sie hat ihren Ursprung im Mittelmeerraum, wahrscheinlich in Nordafrika. Mit den Römern gelangte sie nach Mitteleuropa. Die Rote Bete kann verschiedene Formen haben, meistens ist sie rund oder birnenförmig.*

*Das uns meist bekannteste Fruchtfleisch ist purpurrot, aber es gibt auch Weiße und Gelbe Bete.*

*Die Rote Bete hat ein knackiges, saftiges Fleisch mit gutem Geschmack. Ihre rote Farbe beruht hauptsächlich auf der hohen Konzentration des Glykosids Betanin.*

*Früher wurde die Rote Bete auch als Färberpflanze (Betanin ist ein Naturfarbstoff für Lebensmittel) verwendet.*

*Rote Bete ist ein überaus gesundes Gemüse.*

*Es verfügt über einen hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäuregehalt.*

*Rote Bete, die Knolle sowie ihre Blätter, können in den verschiedensten Formen zubereitet und verzehrt werden.*

*In den nachfolgenden Seiten findet sich eine Vielzahl verschiedenster Zubereitungsmöglichkeiten - wir wünschen*

*Guten Appetit!*

## ROTE BETE - HUMMUS mit Joghurt

500 g Rote Bete  
4 EL Naturjoghurt  
4 EL Sesampaste (Tahini)  
Salz  
Zitronensaft

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Dip mixen und dekorativ angerichtet, am besten bei Zimmertemperatur, servieren.

## ROTE BETE - AUFSTRICH orientalisches

250 g Rote Bete  
1 Knoblauchzehe  
1/2 TL Ingwerpulver  
Salz  
Pfeffer  
150 g griechischer Joghurt

Rote Bete waschen, kochen, schälen.

Dann mit Knoblauch, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen und alles zusammen pürieren.

Zum Schluß Joghurt untermischen.

## ROTE BETE - AUFSTRICH mit Meerrettich

100 g rote Bete gegart  
200 g Frischkäse  
1 TL Meerrettich aus dem Glas

Rote Bete mit Frischkäse pürieren.  
Mit Meerrettich abschmecken.

## ROTE BETE - MOHN - MUFFINS

2 Knollen Rote Bete (ca. 250 g) gegart  
300 g Mehl  
250 g Rohrzucker  
1 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1 EL Margarine  
3 EL Blaumohn  
50 ml Vanille-Pflanzenmilch

Die Rote Bete in kleine Stücke schneiden und pürieren

Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Margarine und Blaumohn miteinander mischen. Die Rote Bete-Masse hineinkneten und die Pflanzenmilch hinzugeben. Dann den Teig in kleine Muffinförmchen, zu ca. 60% füllen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180° / Umluft 160° ca. 18 Minuten backen. Stäbchentest machen.

## SCHOKOKUCHEN MIT ROTER BETE

375 g Rote Bete, gekocht  
300 ml Sonnenblumenöl  
5 Eier 275 g Mehl  
3 gestrichene TL Backpulver  
100 g Kakaopulver  
375 g Zucker  
1 Pckg Vanillezucker  
Puderzucker zum Bestreuen

Eine Napfkuchenform fetten und mit etwas Mehl o. ä. austauben. Den Roten Beten die evtl. holzigen Enden abschneiden. Knollen in Stücke schneiden.

Rote Bete mit Öl im Mixer fein pürieren. Die Eier einzeln zugeben und mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Kakao untermischen. Das Püree zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Form füllen.

Im vorgeheizten Ofen bei 175° Ober-Unterhitze (Umluft 150°, Gas Stufe 2) ca. 45-50 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

Den Kuchen ca. 10 Minuten in der Backform ruhen lassen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen.

## ROTE BEETE - QUICHE

200 g Dinkelmehl  
100 g Hartweizengrieß  
50 g Margarine  
80 ml Soja- oder Dinkelmilch  
2 TL Backpulver  
Salz  
Kokosöl  
1 Zwiebel  
100 g Lauch  
100 g Räuchertofu  
Weißwein  
2 EL Gemüsebrühe  
5 Rote Bete  
1 EL Kartoffelmehl  
1 Knoblauchzehe  
275 g Seidentofu  
200 g rote Bohnen  
5 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Petersilie

*Die Quiche nach dem Backen nicht gleich aus dem Ofen nehmen. Sie muß sich erst setzen!*

Mehl mit Grieß, Margarine, Sojamilch, Backpulver und 1 TL Salz durchmischen. Falls der Teig krümelt, etwas Kokosöl oder mehr Sojamilch hinzugeben. Dann den Teig zu einer Kugel kneten, mit einem Tuch abdecken und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Für die Füllung die Zwiebel abziehen. Den Lauch waschen und beides klein schneiden.

Mit Räuchertofu in Kokosöl scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen. 1 EL Gemüsebrühe hinzugeben und ziehen lassen.

4 Rote Bete waschen, kochen und schälen. Kartoffelmehl in 2 EL kaltem Wasser auflösen. 2 gegarte Rote Bete klein schneiden. Mit Knoblauch, Seidentofu, Bohnen, übriger Gemüsebrühe (1 EL), Olivenöl und aufgelöstem Kartoffelmehl pürieren. Salzen und pfeffern. 2 Streifen Backpapier (ca. 10 cm breit) über kreuz in die gefettete Quiche-Form legen. Den Teig von Hand darauf flach drücken. 2 übrige gegarte Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Den Boden mit der Hälfte belegen. Gemüsepfanne unter das Rote Bete-Püree heben. Als Schicht auf den ausgelegten Rote Bete-Scheiben verteilen. Dann andere Hälfte Rote Bete-Scheiben auflegen. Zuletzt das Püree darauf streichen.

Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 220° (Umluft 200°) auf mittlerer Schiene ca. 40-45 Minuten backen. Sie ist fertig, wenn der Rand kross ist und die Zutaten gegart aussehen.

Zum Schluss die übrige Rote Bete raspeln und mit Petersilie garnieren.

## ROTE BETE - AUFSTRICH vegan

100 g Sonnenblumenkerne  
250 g Rote Bete  
30 g frischer Meerrettich (oder aus dem Glas)  
1 Zwiebel  
50 ml Sonnenblumenöl  
1 EL Agavendicksaft  
Salz

Die Sonnenblumenkerne ca. 1 Stunde lang in der doppelten Menge Wasser einweichen. Inzwischen die Rote Bete mit einer Gemüsebürste abbürsten und die Stielansätze entfernen. Die Rote Bete nur falls nötig schälen. Dann vierteln und in Salzwasser in ca. 40 Minuten weichkochen.

Kurz vor Ende der Garzeit den Meerrettich schälen und auf der Küchenreibe fein reiben. Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke teilen.

Die Sonnenblumenkerne abgießen und mit Meerrettich, Zwiebel, Öl, Agavendicksaft und 1 TL Salz in eine Schüssel geben. Die Rote Bete in ein Sieb abgießen und ebenfalls hinzugeben.

Alles mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren und zum Schluss mit Salz abschmecken.

---

*Der Aufstrich hält sich im Schraubdeckelglas mehrere Tage im Kühlschrank. Er kann aber auch im Schraubglas eingefroren werden.*

*Ergibt 10 Portionen à 50 g.*



## ROTE BETE MIT MOZZARELLA

**3 Rote Bete, ca. 400 g**

**Salz**

**Mozzarella**

**3 EL Balsamico bianco oder milder Weißweinessig**

**4 EL Olivenöl**

**40 g Walnusskerne**

**1/2 Bund Schnittlauch**

Rote Bete waschen, ungeschält in Salzwasser ca. 50 -60 Minuten garen. Dann abgießen, pellen und ebenso wie den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Abwechselnd überlappend auf einem großen Teller auslegen.

Für die Marinade Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer cremigen Sauce verrühren. Die Sauce über die Rote Bete und den Mozzarella träufeln.

Die Walnüsse grob hacken. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Gehackte Nüsse und Schnittlauch über das Gericht streuen.

## ROTE BETE - APFEL - BANANEN ROHKOST

**30 g Nüsse**

**300 g Rote Bete**

**300 g Äpfel**

**150 Crème fraîche**

**1/2 TL Anis, gemahlen**

**1 TL Honig**

**je 1 Prise Salz und weißer Pfeffer**

**1 Banane**

**1 Zitrone**

Nüsse in den Mixer geben und zerkleinern.

Rote Bete und Äpfel in groben Stücken samt Crème fraîche, Zitronensaft, gemahlene Anis, flüssigem Honig, 1 Prise Salz und Pfeffer zusammen im Mixer zerkleinern.

Die Banane auch zerkleinern und zugeben.

In kleine Portionsschälchen füllen, mit den gehackten Nüssen bestreuen und servieren.

## SELLERIE - ROTE BETE - AUFLAUF

**700 g Rote Bete**

**Salz**

**2 kleine Sellerieknollen (ca. 700 g)**

**etwas Butter für die Form**

**100 g Comté, oder einen anderen Hartkäse**

**30 g frischer Meerrettich**

**1 EL Mehl**

**260 - 300 ml Milch**

**Pfeffer**

**1 Prise geriebene Muskatnuss**

Rote Bete am Vortag in Salzwasser garen, abkühlen lassen und pellen.

Sellerieknollen dünn schälen, halbieren und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden, Selleriescheiben in Salzwasser 4-5 Minuten bissfest garen, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Rote Bete ebenfalls in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden.

Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten, Sellerie- und Rote Bete-Scheiben einschichten, Käse fein reiben, Meerrettich schälen und reiben. Für die Sauce die Butter zerlassen, das Mehl darüber stäuben und in ca. 1 Minute unter Rühren farblos andünsten.

Die Milch zugießen und unter Rühren aufkochen. Käse und Meerrettich in die Sauce einrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Die Sauce auf dem Gemüse verteilen, sodass sie auch zwischen die Schichten läuft.

Auflauf im vorgeheizten Backrohr bei 180° (Umluft 160°) ca. 25-30 Minuten überbacken.

## ROTE BETE - AUFLAUF

**4 Rote Bete**  
**1 alte Semmel**  
**1 Zwiebel**  
**200 g Hackfleisch**  
**4 EL Schmand**  
**100 ml Gemüsebrühe**  
**2 EL Mehl**  
**5 EL Käse gerieben**  
**Salz, Pfeffer, Kümmel**  
**(nach Belieben)**

Rote Bete in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten garen.  
Dann schälen und in Scheiben schneiden.

Semmel in Wasser oder Milch einweichen, abtropfen lassen und gut ausdrücken.  
Zwiebel fein hacken, mit Semmel und Hackfleisch vermengen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel gut würzen.

Rote Bete-Scheiben und Hackfleischmasse abwechselnd in eine Auflaufform schichten.

Schmand, Gemüsebrühe und Mehl verrühren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf verteilen.

Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° Ober-Unterhitze (Umluft 160°) ca. 20 Minuten garen.



## APFEL - CHUTNEY mit roter bete und holunder

**500 g Rote Bete - Knollen**  
**Salz**  
**2 kleine säuerliche Äpfel**  
**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Beutel Glühweingewürz**  
**200 ml ungesüßter Holundersaft**  
**100 g Rosinen**  
**200 g braunen Zucker**  
**1/2 TL Cayennepfeffer oder grob geschrotete Chilischote**

Rote Bete waschen und abbürsten.  
In Salzwasser ca. 30-40 Minuten garen (je nach Größe).

Die Knollen abgießen und etwas abkühlen lassen.  
Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, fein würfeln.  
Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein schneiden.  
Rote Bete schälen, fein würfeln oder grob raspeln.

Vorbereitete Zutaten mit Holundersaft, Rosinen, Zucker, etwas Salz, Cayennepfeffer bzw. Chili und dem Gewürzbeutel in einem Topf unter Rühren aufkochen.

Dann bei mittlerer Hitze unter Rühren dicklich einkochen lassen (dauert ca. 30 Minuten).

Chutney abschmecken, sofort bis zum Rand in die vorbereiteten Gläser füllen.  
Fest verschließen, auf den Deckel drehen, 10 Minuten abkühlen lassen.

Zum Erkalten Gläser wieder umdrehen.



## ROTE BETE - SUPPE

500 g Rote Bete (mit Blättern)  
300 g fest kochende Kartoffeln  
100 g Knollensellerie  
1 große Schalotte  
1 TL Fenchelsamen  
30 g Butter  
1 l Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
Salz  
Pfeffer  
4 Eier  
150 g Sahne

Rote Bete, Kartoffeln und Sellerie schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die feinen Blätter der Roten Bete waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

Schalotte schälen und fein würfeln. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Rote Bete, Kartoffeln, Sellerie und Fenchelsamen hinzufügen und kurz anschwitzen. Gemüse mit der Brühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Eier in etwa 6 Minuten wachweich kochen.

Rote Bete-Blätter und die Sahne in die Suppe rühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Lorbeer entfernen, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Eier zur Suppe reichen.



Das übrige Öl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin in ca. 2 Minuten, bei mittlerer Hitze, glasig dünsten.

Den Spinat zugeben und unter Rühren in 2 Minuten zusammenfallen lassen. Erst dann salzen, pfeffern und mit einer Prise Muskat würzen.

Auf zwei großen Tellern jeweils ein paar Scheiben Rote Bete zu einem handtellergroßen Kreis legen und mit etwas Hefesauce bestreichen.

Je 1 EL Spinat darauf geben, mit Roter Bete bedecken und mit Hefesauce bestreichen. So weiterverfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Mit den Pilzen servieren.

## ROTE BETE - LASAGNE mit rosmarin-champignons

500 g Spinat  
400 g Champignons  
1 Zwiebel  
1 Zweig Rosmarin  
200 g Rote Bete  
6 EL Olivenöl  
Salz  
3 EL Hefeflocken  
5 EL Sojasoße  
1/2 TL Zitronensaft  
schwarzer Pfeffer  
frisch gemahlen  
1 Prise Muskatnuss  
frisch gerieben

Spinat waschen, putzen, grobe Wurzeln und Stängel entfernen. Die Blätter in einem Sieb abtropfen lassen. Champignons putzen, falls nötig trocken abreiben und vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken.

Die Roten Bete mit einer Gemüsebürste unter Wasser abbürsten und die Stielansätze entfernen. Die Roten Bete nur falls nötig schälen und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben (ca. 3 mm) schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rote Bete-Scheiben darauf verteilen und mit 2 EL Olivenöl so beträufeln, daß alle Scheiben benetzt sind. Die Scheiben leicht salzen und ca. 10 Minuten im heißen Ofen (Mitte) backen.

Danach den Ofen ausschalten und die Rote Bete-Scheiben darin weitere 10 Minuten garen. Dabei die Backofentür geschlossen halten. Inzwischen die Hefeflocken mit Sojamilch und Zitronensaft verrühren, salzen und beiseite stellen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin ca. 3 Minuten, bei mittlerer Hitze anbraten. Die Hälfte der Zwiebelwürfel hinzugeben und in ca. 2 Minuten glasig dünsten. Den Rosmarin unterrühren, die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Warmhalten in den Ofen stellen.

## ROTE BETE - SUPPE auf polnische art

500 g Rote Bete mit Grün  
300 g festkochende Kartoffeln  
1 Stück Knollensellerie, ca.100g  
1 Zwiebel  
1 TL Butter  
1 l Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
150 ml Sojacreme

Rote Bete, Kartoffel und Sellerie schälen und würfeln. Rote Bete-Blätter waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Rote Bete-, Kartoffel- und Selleriewürfel zugeben und 2 Minuten anbraten.

Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern, Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Rote Bete-Blätter und Sojacreme zugeben und noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen und Suppe abschmecken.

*Dazu passt gut ein gekochtes Ei.*

## LITAUISCHE ROTE BETE - SUPPE (kalt)

1 l Kefir (oder Buttermilch)  
4 kleine Gurken,  
in dünne Stifte geschnitten  
2 kleine Rote Bete, gegart  
und gewürfelt.  
1 Bund Dill, fein gehackt  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 EL Sauerrahm, Schmand  
oder Crème fraîche  
2 hart gekochte Eier  
Essig  
(Weißweinessig, nach Wunsch)  
Salz,  
Pfeffer, weiß

Alle Zutaten, außer Sahne und Eier, zusammenmischen und je nach Konsistenz und Wunsch mit Wasser verdünnen.

Mit Sauerrahm verfeinern.

Mit Salz, Pfeffer und Weinessig abschmecken.

Danach 5-10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Wenn nötig nachsalzen und mit geviertelten Eiern dekorieren.

## ROTE BETE - SUPPE mit Ingwersahne

1 Zwiebel  
250 g mehliges Kartoffeln  
400 g Rote Bete  
3 Blätter Radicchio  
1 EL Butter  
1 Lorbeerblatt  
1 l Fleischbrühe  
1 TL getrockneter Majoran  
Salz  
Pfeffer  
2 - 3 EL Rotweinessig

**Ingwersahne:**  
20 g Ingwerwurzel  
100 g Sahne  
100 g Crème fraîche

Zwiebel, Kartoffeln und Rote Bete schälen. Die Rote Bete in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Kartoffeln würfeln. Den Radicchio waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

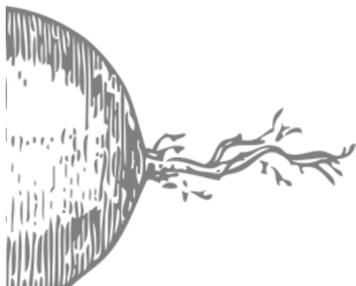
Die Zwiebel in der heißen Butter glasig anschwitzen. Das Lorbeerblatt, die Kartoffelwürfel und die Rote-Bete-Streifen zugeben und kurz mitschwitzen. Dann die Brühe angießen und den Majoran hinzufügen. Die Suppe aufkochen und etwa 25 Minuten leise köcheln lassen.

Für die Garnitur von den Rote-Bete-Streifen einen Schöpflöffel entnehmen.

Das Lorbeerblatt herausfischen und die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Für die Ingwersahne den Ingwer schälen und fein reiben. Die Sahne steif schlagen, Crème fraîche sowie den Ingwer unterziehen.

Zum Servieren die Rote-Bete-Streifen und den Radicchio mit in die Suppe geben. Auf Schälchen verteilen und die Ingwersahne dazu reichen.



## GEFÜLLTE ROTE BETE mit Linsen

4 mittelgroße Rote Bete  
je 3 EL gekochte rote und grüne Linsen  
1 Apfel (z.B. Boskoop)  
50 g gehackte, ungesalzene Erdnüsse  
80 g Schmand  
1 EL Olivenöl  
1 EL Apfelsaft  
Salz  
Pfeffer  
Kreuzkümmel

Rote Bete waschen und in Salzwasser 40-45 Minuten weich kochen, kalt abschrecken. Wurzel- und Blattansatz entfernen und schälen.

Backofen auf 200°C Ober- Unterhitze vorheizen.

Apfel schälen und in feine Würfel schneiden.

Linsen mit Apfelwürfeln, Erdnüssen, Schmand, Öl und Saft mischen.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Rote Bete vorsichtig mit Kugelausstecher aushöhlen und mit der Linsenmischung füllen.

In einer Auflaufform 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Gefüllte Rote Bete mit Sud servieren.



## ROTE BETE - EINTOPF mit roten bohnen

2 mittelgroße Rote Bete

5 mittelgroße Kartoffeln,  
festkochend

1 mittelgroße Zwiebel

ca. 420 g rote Bohnen  
(Dose oder selbst gekocht)

1 gestrichener TL Kümmel, ganz  
(nach Wunsch gemahlen)

1 gehäufte TL Kreuzkümmel

1 kleine Dose Tomatenmark

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Chilipulver

1 EL Sonnenblumenöl

Wasser

1 Knoblauchzehe

Rote Bete, Kartoffeln, Knoblauch und Zwiebel schälen.  
Knoblauch fein scheiden.

Rote Bete, Kartoffeln und Zwiebeln grob würfeln.

Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und Kümmel  
sowie Kreuzkümmel hinzugeben. Kurz anrösten lassen.

Danach die Zwiebeln und die Rote Bete hinzugeben  
und 2 Minuten anschmoren lassen.

Als nächstes die Kartoffeln hinzugeben und mit Wasser  
aufgießen. Für 15 Minuten auf mittlerer Flamme  
köcheln lassen.

Die roten Bohnen abgießen und in den Topf geben.  
Das Tomatenmark dazu geben, damit die Suppe sämiger  
wird. Salz, Pfeffer und Chili hinzufügen und  
abschmecken.

Noch weitere 5-10 Minuten köcheln lassen,  
bis die Kartoffeln weich sind.

## ROTE BETE - APFEL - SÜPPCHEN mit meerrettich-eiscreme

100 g frischer Meerrettich

60 g Vollrohrzucker

20 g Zucker

700 ml Ayran

500 g Sahne

Salz

3 Eigelb

4 kleine Schalotten

2 Äpfel

30 g Butter

1 TL brauner Zucker

600 g gekochte Rote Bete

100 ml Weißwein

(z. B. Riesling)

250 ml Rote Bete-Saft

150 ml naturtrüber Apfelsaft

250 ml Gemüsefond

Pfeffer

1-2 EL Himbeeressig

1 EL Rapsöl

Meerrettich schälen und reiben. Beide Zuckersorten  
im Topf langsam karamellisieren lassen. Meerrettich  
dazugeben, mit Ayran und 250 g Sahne auffüllen.  
Mit Salz würzen und aufkochen.

Die Eigelbe in einen anderen Topf geben. Die heiße  
Eisbasis durch ein Haarsieb zu den Eigelben passieren.  
Bei schwacher Hitze unter Rühren abbinden und  
anschließend abkühlen lassen.

Die ausgekühlte Eismasse gut verrühren und in der  
Sorbetiere gefrieren. Alternativ kann das Eis in  
ca. 2 Stunden im Gefrierfach gefroren werden. Dafür  
muß es regelmäßig, ca. alle 10 Minuten durchgerührt  
werden bis die Masse cremig-fest ist.

Für die Suppe die Schalotten abziehen, 2 Schalotten  
grob in Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen,  
1/2 Apfel aufbewahren, den Rest in kleine Stücke  
schneiden. Schalotten und Äpfel in der Butter  
andünsten und mit braunem Zucker karamellisieren  
lassen. 500 g Rote Bete klein schneiden und  
hinzufügen.

Mit Weißwein ablöschen, mit Rote Bete-Saft, Apfelsaft  
und Gemüsefond auffüllen. Einmal aufkochen lassen,  
übrige 250 g Sahne zugießen. Mit Salz, Pfeffer würzen  
und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren und durch ein feines Haarsieb  
passieren. Übrige Rote Bete (100 g), 1/2 Apfel und  
übrige 2 Schalotten würfeln. In einer Schüssel mit Salz,  
Pfeffer, Himbeeressig und Rapsöl mischen.

Rote-Bete-Salat anrichten. Mit der Suppe aufgießen.  
Mit einem warmen Esslöffel aus dem Meerrettich-Eis  
Nocken abstechen und auf den Salat setzen.

*Die Eisbasis sollte am Vortag  
zubereitet werden.*

*Für dieses Rezept empfiehlt  
sich eine Sorbetiere.*

## ROTE BETE - TÜRMCHEN mit ziegenkäse

**8 mittelgroße Knollen Rote Bete**  
**Salz**  
**1 gehäufte TL Himbeerkonfitüre**  
**4 EL Rotweinessig**  
**Pfeffer**  
**1 TL körniger Senf**  
**5 EL Olivenöl**  
**5 - 6 EL Walnussöl**  
**1 Schalotte**  
**1 kleiner säuerlicher Apfel**  
**200 g Feldsalat**  
**4 EL Walnusskernhälften**  
**300 g Ziegenfrischkäserolle (ohne Rinde)**  
**1 - 2 TL getrockneten Oregano**  
**1 Stück frischer Meerrettich**

Rote Bete putzen und in Salzwasser garen. Dann abtropfen lassen und schälen. Etwas abkühlen lassen.

Konfitüre, Essig, Salz Pfeffer, Senf, Olivenöl und 1 EL Nussöl zu einer Vinaigrette rühren. Schalotte schälen, sehr fein würfeln und unterrühren. Apfel schälen, entkernen, in feine Spalten schneiden und ebenfalls unter die Vinaigrette mischen.

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Nüsse hacken, rösten und auskühlen lassen.

Backofen auf 200 ° vorheizen  
(Umluft 180°/Gasherd Stufe 3).

Rote Bete-Knollen gerade schneiden, dann zweimal durchschneiden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Käse in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Oregano zerbröseln, darüber streuen.

Knollen und Käse zu Türmchen zusammensetzen und mit 4-5 EL Nussöl beträufeln. In eine Auflaufform setzen und 10-12 Minuten backen.

Feldsalat und Vinaigrette mischen. Mit Nüssen, Rote Bete-Türmchen servieren. Meerrettich schälen und kurz vor dem Anrichten grob darüber raspeln.

---

*Dazu schmeckt ein deftiges Vollkorn-Nussbrot.*



Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Birnen, Zucker und 3 EL Wasser zugeben und alles in ca. 2 Minuten unter Rühren karamellisieren.

Die Walnüsse mit den Lauchstreifen in die Pfanne geben und 2 Minuten mit anbraten.

Für die Sauce 1 TL Stärke mit 3 EL Wasser anrühren und zur Sauce geben. Alles unter Rühren kurz aufkochen und vom Herd nehmen.

Den Dill waschen, trocknen, schütteln, hacken und zusammen mit den Hefeflocken unter die Sauce rühren.

Die Rote Bete-Päckchen öffnen, die Knollen leicht auseinanderdrücken. Mit je 1 EL Cashew-Ricotta füllen. Die Grillfunktion zuschalten und die Roten Bete ca. 5 Minuten gratinieren.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und die Roten Bete daraufsetzen.

## GRATINIERTER ROTE BETE auf Birnen - Pilz - Gemüse

4 Rote Bete

Salz

schwarzer Pfeffer

1/2 TL Zucker

4 EL Aceto Balsamico

4 EL Olivenöl

400 ml Hafermilch

1 EL vegane Margarine

100 ml Weißwein

Salz

1 1/2 TL Fischgewürz-  
mischung (Supermarkt)

1 TL Speisestärke

2 EL Hefeflocken

1 Stange Lauch

500 g weiße Champignons

2 feste Birnen

4 EL Walnusskerne

2 EL vegane Margarine

1 TL Zucker

Alufolie

4 EL Cashew-Ricotta

Die Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter Wasser abbürsten und die Stielansätze entfernen.

Für jede Knolle ein ca. 20 x 20 cm großes Stück Alufolie zurechtschneiden. Auf jedes mittig etwas Salz, Pfeffer und Zucker verteilen. Die Rote Bete mit den Schnittflächen nach unten daraufsetzen.

Jede Knolle dreimal kreuzweise bis fast zum Boden einschneiden. Die Seiten der Folie leicht hochziehen. Essig und Öl über die Knollen träufeln und die Folie oben fest zudrehen.

Päckchen in den kalten Ofen (Mitte) setzen und ca. 50 Minuten bei 200° (Umluft 180°) backen.

20 Minuten vor Ende der Backzeit für die Sauce die Hafermilch zusammen mit der Margarine, Weißwein, 1/2 TL Salz und Fischgewürz in einem Topf aufkochen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen, dritteln und längs in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen, falls nötig trocken abreiben und dann halbieren.

Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Walnüsse grob hacken.

## ZIEGENKÄSE-STRUDELCHEN

### auf rote bete-carpaccio mit ringlo-zwiebel-marmelade

1 Blatt Strudelteig,  
(Tiefkühlkost)

50 g Ziegenkäse

1/2 TL Gewürzmischung  
(Fünf-Gewürz-Pulver)

Öl zum Ausbacken

1 große Rote Bete

etwas Salz und Kümmel

1 EL Olivenöl

2 Zwiebeln

2 EL braunen Zucker

1 Stück Ingwer, ca. 2 cm groß

1/2 Chilischote

1 EL Essig (Feigen-Balsam)

1 Handvoll Pflaumen  
(Reineclauden)

etwas Balsamico

etwas Salz (Fleur de sel)

Den Ziegenkäse in kleine Stücke zerteilen.

Mit dem 5-Gewürz-Pulver gut würzen und in den Strudelteig einpacken. Im heißen Öl goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier entfetten.

Die Rote Bete in gesalzenem Wasser nicht zu weich kochen. Etwas abkühlen lassen und schälen.

Die Zwiebeln in Streifen schneiden und zusammen mit dem fein gehackten Ingwer in etwas Olivenöl anschwitzen. Die fein geschnittenen Chilis zugeben. Mit dem Essig ablöschen.

Die entkernten Pflaumen und den Zucker zugeben. Alles zusammen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die lauwarme Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Die Marmelade zugeben, die Ziegenkäse-Teilchen darauf setzen und mit Balsamico und Salz würzen.



## SÜDTIROLER ROTE BETE - KNÖDEL

**250 g Semmeln vom Vortag**

**200 g gekochte Rote Bete**

**3 Eier**

**100 g Sahne**

**1 TL Salz**

**Pfeffer**

**80 g Frühlingszwiebeln**

**20 g Butter**

**3 EL fein geschnittene Petersilie**

**1 TL fein geschnittene**

**Thymianblättchen**

**40 g geriebener Parmesankäse**

**75 g Bergkäse**

**1 EL Mehl**

Die Semmeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Rote Bete abtropfen lassen und klein schneiden.

Mit den Eiern in einen Mixer geben und fein pürieren. Sahne, Salz und etwas Pfeffer hinzugeben und nochmals mixen. Die Rote Bete-Mischung über die Semmelscheiben gießen, gut durchmischen und 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Petersilie und den Thymian unterrühren.

Zusammen mit dem Parmesan zu den Semmeln geben und mit den Händen untermischen.

Den Bergkäse von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Mehl unter den Teig kneten. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Aus dem Teig 12 Knödel formen, ins kochende Wasser legen und die Hitze reduzieren. In etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.

---

*Zu Fleisch und Salat servieren.*

## ROTE BETE mit KOKOSMILCH

**400 g Rote Bete**

**1 große Zwiebel**

**1 Paprikaschote**

**300 ml Gemüsebrühe**

**200 ml Kokosmilch**

**1 TL Currypaste**

**1/2 TL Koriander, gemahlen**

**1/2 TL Kurkuma, gemahlen**

**8 frische Blätter Basilikum**

**1 Spritzer Zitronensaft**

**1 Stück Ingwer, ca. 5 cm groß**

**2 Prisen Salz oder weniger**

**3 EL Öl**

Rote Bete roh schälen und erst in Scheiben und dann in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Im Öl in einer größeren Pfanne anschwitzen. Koriander und Kurkuma dazugeben und umrühren.

Die Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze köcheln. Währenddessen die Paprika ebenfalls in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in kleinste Würfel schneiden.

Paprika, Ingwer, Currypaste (diese vorsichtig dosieren, lieber nochmal nachgeben) und Kokosmilch dazugeben. Nochmal 15-20 Minuten garen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Evtl. nochmal mit Salz abschmecken.

Basilikumblätter in Streifen schneiden und über das Gemüse geben.

Noch schneller geht's, wenn man die Rote Bete vorkocht, dann erst die Zwiebel gut anschwitzt, dann die Paprika und erst am Ende die Rote Bete zum Warmwerden dazugibt.

---

*Schmeckt gut mit Reis oder Fladenbrot.*

