

## ROTE BETE

# Heimisches Superfood mit vielen Talenten

Rote Bete, auch bekannt als Rote Rübe, ist ein vielseitiges und nährstoffreiches Wurzelgemüse, das in der Küche eine Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten bietet. Sie ist nicht nur für ihren leicht süßlichen, aber dabei erdigen Geschmack bekannt, sondern auch für ihre leuchtend rote Farbe, die viele Gerichte auch optisch zu einem Highlight macht.

von Antje Warlich, Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.



Rote Bete ist kalorienarm, enthält viele Nährstoffe und kann auf vielfältige Arten zubereitet werden.

FOTO: TRACY LUNDGREN (PIXABAY)

Die Rote Bete erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance in der Küche und ist zunehmend auch in verschiedenen anderen Farben wie der weißfleischigen Avalanche, der gelbfleischigen Burpees Golden und der rotweiß geringelten Chioggia zu finden. Die Nachfrage spiegelt sich im Anbau wider, der von 1.487 Hektar im Jahr 2015 auf 2.144 Hektar im Jahr 2023 gestiegen ist. Die meisten Rote Bete werden für die Verarbeitungsindustrie angebaut, während ein Teil frisch verkauft wird, einschließlich der beliebten ‚Baby Beets‘ (sehr jungen und damit besonders zarten Rote Bete-Knollen) und ‚Babyleaf‘-Blättern, also den noch jungen Blättern der Roten Bete.

Die Rote Bete ist kalorienarm (ca. 41 kcal/100 g) und enthält viele Nährstoffe wie Eiweiß und Ballaststoffe. Die Ballaststoffe in der Roten Bete fördern die Verdauung und tragen zu einem gesunden Darm bei.

Nährstofftechnisch hat die Rote Bete aber noch mehr zu bieten. Sie ist reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C, und enthält wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium

und Folsäure. Zudem ist sie eine hervorragende Quelle für Antioxidantien, die helfen, den Körper vor freien Radikalen zu schützen.

Ihre Farben stammen von Pflanzenstoffen wie Polyphenolen und Anthocyanen. Bei der Zubereitung sollte man Handschuhe tragen, um die intensive Färbung zu vermeiden.

Ein weiterer Vorteil der Roten Bete ist ihre Nachhaltigkeit. Sie kann in vielen Regionen lokal angebaut werden und ist in der Regel gut lagerfähig, was sie zu einer umweltfreundlichen Wahl macht. Rote Bete ist ganzjährig im Handel erhältlich, aber die Hauptsaison ist von September bis März. In der kalten Jahreszeit ist sie ein hervorragendes saisonales Gemüse, das nicht nur gesund ist, sondern auch viele kreative Kochmöglichkeiten bietet.

In der Küche kann Rote Bete auf verschiedene Arten zubereitet werden. Sie kann roh in Salaten, gekocht als Beilage oder geröstet als Hauptgericht serviert werden. Ein sehr leckeres Rezept ist der Rote Bete-Salat mit Feta und Walnüssen, der nicht nur köstlich, sondern auch optisch

ansprechend ist. Darüber hinaus kann Rote Bete auch zu Saft verarbeitet werden, der für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt wird.

## Rote Bete-Salat mit Feta und Walnüssen:

500 g Rote Bete (vorgekocht)  
150 g Feta  
50 g Walnüsse  
1 Handvoll gehackte Petersilie

### Dressing:

3 EL Rapsöl  
1 EL Apfelessig  
1 – 2 TL Imkerhonig  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Rote Bete in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Anschließend den Feta kleingewürfelt darauf verteilen. Die im besten Fall frisch geknackten, heimischen Walnüsse darüber geben und mit der Petersilie garnieren. Die Zutaten des Dressings gut miteinander verrühren und kurz vor dem Verzehr über den Salat geben. ◀

