**[Wintergemüse](http://www.essen-und-trinken.de/topthemen/specials/rote-beete/wissenswertes.html)**

[Farbtupfer im Winter: Rote Bete](http://www.essen-und-trinken.de/topthemen/specials/rote-beete/wissenswertes.html)

Rote Bete – ist bunt und macht gesund

**Wer Rote Bete nur in essigsaurer Marinade aus dem Glas kennt, hat bis jetzt wirklich was verpasst! Die roten Knollen, auch als Ranne, Rande oder Rote Rübe bekannt, sind nicht nur supergesund, sondern auch richtig lecker. Nehmen Sie sich doch einfach mal eine mit nach Hause und probieren Sie eins unserer köstlichen Rezepte.**

[](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/9056/apfel-rote-bete-saft.html?eid=rote-beete)

Einkauf, Lagerung und Verarbeitung

Manch einer mag sie auf dem Wochenmarkt bis jetzt nicht bewusst erkannt haben: Die Rote Bete gehört zu den Rübengewächsen und ist eine pralle, rote Knolle. Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass die Rübe nicht zu groß und dick ist, sie könnte sonst holzig sein.   
Grundsätzlich kann Rote Bete sehr gut und lange gelagert werden, wichtig ist ein dunkler, trockener und kühler Ort. Zum Einfrieren ist die rohe Knolle nicht geeignet, sie sollte vorher gekocht werden.  
Auch zur Verarbeitung wird Rote Bete zuerst in kochendem Salzwasser etwa 30-40 Minuten gegart. Wichtig ist, dass die Schale vorerst dranbleibt und keine Verletzungen hat. Ansonsten blutet die Rote Bete aus und ist am Ende nur noch ein unappetitlicher, grauer Klumpen. Nach dem Kochen kann die Schale abgepellt werden; dazu sollten Sie allerdings ein paar Einmalhandschuhe und eine Schürze parat haben, denn Rote-Bete-Saft färbt gnadenlos alles ein. Sollte doch einmal etwas daneben gegangen sein, hilft Zitronensaft beim Fleckenentfernen. Wer´s eilig hat, kann auch sehr gut die schon fertig gegarte und vakuumierte Rote Bete verwenden.

[](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/130857/rote-bete-eintopf.html?eid=rote-beete)

Rote Bete in der Küche

Mit ihrer tiefroten Farbe bringt die Rote Bete Leben in die Küche und auf den Teller! Aber nicht nur ob der Farbe lohnt es sich, Rote Bete in den Speiseplan mit einzubeziehen. Das süß-säuerliche Aroma passt sowohl in feine Gerichte, z. B. [Rote Bete mit Mandelmus](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/121901/gefuellte-rote-bete-mit-mandelmus.html?eid=rote-beete), als auch in eher deftige, wie [Rote-Bete-Wurstsalat](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/6405/rote-bete-wurstsalat.html?eid=rote-beete). Grundsätzlich verträgt die Rote Bete kräftige Gewürze und Aromen, besonders raffiniert wird sie durch [Schärfe](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/126265/rote-bete-salat-mit-wasabi-frischkaese.html?eid=rote-beete).   
Klassischerweise wird Rote Bete in [Essig eingelegt](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/4573/eingelegte-rote-bete.html?eid=rote-beete).  
Ein traditionelles Rezept ist [Labskaus](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/117069/hamburger-labskaus.html?eid=rote-beete). Dieses hauptsächlich in Norddeutschland verbreitete Gericht besteht aus Corned Beef, Matjes, Kartoffeln, Roter Bete und Zwiebeln. Die Zutaten werden zu einer breiigen Masse gekocht und mit Rollmops, Gurke und Spiegelei serviert. Ähnlich bekannt ist der [Borschtsch](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/31310/borschtsch.html?eid=rote-beete), die russische rote Suppe. Der Eintopf besteht im Grundrezept aus Fleisch, Roter Bete, Kartoffeln und Weißkohl, und wird sehr lange bei niedriger Temperatur geschmort. So können sich die Geschmacksaromen der einzelnen Zutaten optimal entfalten.



Rund um die Bete

Der Stoff, der Rote Bete so rot macht, ist das Betanin. Betanin ist nicht nur rot, sondern auch gesund, denn es schützt Zellen und Gefäße. Es wird aber vor allem als Lebensmittelfarbstoff verwendet, zum Beispiel für Erdbeereis und Waldfruchtjoghurt.   
Im Übrigen gibt es nicht nur Rote, sondern auch Gelbe und Weiße Bete. Diese – ebenfalls sehr alten – Arten unterscheiden sich geschmacklich nur ein bisschen von der Roten Bete: Sie sind etwas süßer. Aber die Farbe der Gelben Bete ist ähnlich intensiv wie die der Roten Bete und bringt im Winter etwas Sonne auf den Teller.

Topfit durch den Winter

Alle Beten haben eins gemeinsam: Sie sind richtig gesund! Voll mit guten Inhaltsstoffen wie Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure wirken sie blutreinigend, entsäuern den Organismus und regen den Stoffwechsel an. Gleichzeitig stärken die sekundären Pflanzenstoffe das Immunsystem, was ja im Winter besonders wichtig ist. Außerdem enthalten sie Stoffe, die entzündungshemmend wirken.   
Um die gesunde Wirkung der Roten Bete optimal zu nutzen, sollte sie roh, als Rohkost oder[Saft](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/9056/apfel-rote-bete-saft.html?eid=rote-beete), genossen werden. Dem leicht erdigen Nachgeschmack, den Rote Bete im rohen Zustand hat, wirkt man am besten mit [Früchten](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/127340/power-drink.html?eid=rote-beete), [Milchprodukten](http://www.essen-und-trinken.de/rezept/2245/rote-bete-drink.html?eid=rote-beete) oder Gewürzen entgegen. Aber auch gegart ist die Rote Bete immer noch so gesund, dass es sich lohnt, eines unserer leckeren Rezepte auszuprobieren!