

# Franziska von Au

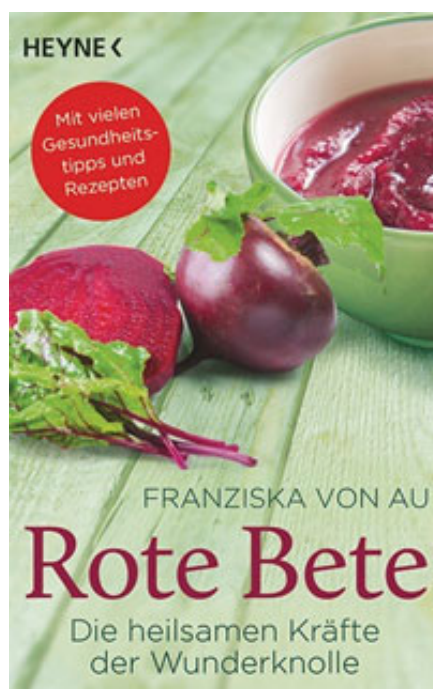
## Rote Bete

Leseprobe

[Rote Bete](#)

von [Franziska von Au](#)

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b15622>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Kapitel 5: Klassische Rezepte

Als Kinder waren Rote Bete uns oft ein Graus, und auch viele Erwachsene erinnern sich nur höchst ungern an die riffelig geschnittenen Scheiben, die in Essig eingelegt waren. Kulinarisches Glück hatten eher all jene, deren Kochtraditionen Rote Bete anders auf den Tisch bringen: im Norden etwa als Labskaus oder als unerlässliche Zutat zum Heringssalat, der in manchen Regionen an Silvester einfach dazugehört. Der deftige russische Eintopf Borschtsch ist für den Kenner ein Genuss, und in Litauen kennt und liebt man die *Saltibarscai* - eine kalte, erfrischende Rote-Bete-Suppe.

### Matjessalat mit Roter Bete

#### Zutaten für 4 Personen:

300 g Rote Bete	1 Zwiebel
1 TL Zucker	4 Essiggurken
Salz	200 g Schmand
1 TL Kümmel, gemahlen	1 TL Honig
4 EL Weinessig	Pfeffer aus der Mühle
1 Apfel	4 Doppel-Matjesfilets

#### Zubereitung:

1. Die Rote Bete gründlich waschen. In einem Sud aus 2 Liter Wasser mit dem Zucker, Salz, Kümmel und dem Essig etwa

- 1 Stunde weich kochen. Abschütten, kalt abschrecken und die Schale abpellen.
2. Inzwischen den Apfel schälen und entkernen. Die Zwiebel abziehen und mit dem Apfel und den Essiggurken in feine Streifen schneiden. Die Rote Bete ebenfalls in Streifen schneiden.
3. Schmand und Honig in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig durchrühren. Mit wenig Salz und Pfeffer aus der Mühle pikant abschmecken.
4. Rote Bete, Apfel, Zwiebel und Essiggurken dazugeben und unterrühren. Die Matjesfilets kalt abrausen, in Stücke schneiden und dazu geben, unterrühren, nochmals abschmecken und anrichten. Dazu passt frisches Roggenbrot.

## **Rote-Bete-Salat mit Speck und Zwiebeln**

### **Zutaten für 4 Personen:**

4 Rote Beten	50 ml Weinessig
½ TL Koriander	1 EL Zucker
½ TL Kümmel	Pfeffer aus der Mühle
Salz	½ TL Koriander
2 Zwiebeln	½ TL Fenchelsaat
300 g durchwachsener Frühstücksspeck	½ TL Kümmel
	2 EL Sonnenblumenöl

### **Zubereitung:**

1. Die Rote Bete gründlich waschen und in reichlich Wasser, gewürzt mit Koriander, Kümmel und Salz, weich kochen. Die Rote Bete abschütten, mit kaltem Wasser übergießen und unter fließendem kaltem Wasser die Schalen abpellen. Anschließend die Rote Bete in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Frühstücksspeck in nicht zu kleine Würfel schneiden und in einer be-

schichteten Pfanne ohne Fettzugabe rundherum braten. In einem Topf aus Weinessig, 200 ml Wasser, Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle, Koriander, Fenchel und Kümmel einen Sud herstellen und aufkochen lassen.

3. Die Rote Bete in den Sud geben und abkühlen lassen. Zwiebeln und Speckwürfel zufügen, würzig abschmecken und zum Schluss das Öl zufügen, untermengen und anrichten.

## **Hirtentopf mit Kräuterrahm**

### **Zutaten für 4 Personen:**

200 g Lammfleisch	50 ml Rotwein
1 Zwiebel	2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen	1 TL Kümmel, gemahlen
500 g Rote Bete	200 g Lauch (Porree)
2 Karotten	1 EL Rotweinessig
250 g Weißkohl	1 TL Zucker
2 EL Butterschmalz	1 Kräuterbund (Dill, Petersilie, Schnittlauch)
Salz	
Pfeffer aus der Mühle	200 g Sauerrahm
1 Liter Gemüsebrühe	

### **Zubereitung:**

1. Das Lammfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in ganz kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Rote Bete und Karotten schälen und klein würfeln. Weißkohl waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.

2. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und das Lammfleisch darin rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Zwiebeln, Knoblauch, Rote Bete und Karotten dazugeben und mit andünsten.

3. Mit der Gemüsebrühe und dem Rotwein aufgießen. Lor-

## **Rote-Bete-Rettich-Rohkostsalat**

### **Zutaten für 2 Personen:**

1 EL Rapsöl	200 g Rettich
1 EL Rotweinessig	1 rote Zwiebel
3 EL Mineralwasser	20 g jungen Blattspinat
Salz	2 Stängel Majoran
Pfeffer aus der Mühle	einige Walnusskerne
1 Rote Bete	

### **Zubereitung:**

1. Aus Rapsöl, Rotweinessig, 2 Esslöffel Wasser, Salz und Pfeffer aus der Mühle ein Dressing rühren und pikant abschmecken.
2. Rote Bete waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden.
3. Den Rettich schälen und die Zwiebel abziehen. Den Rettich und die rote Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit der Roten Bete in das Dressing geben. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und in einzelne Blättchen teilen.
4. Majoran waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Spinat und Majoran mit den Nüssen zu den übrigen Zutaten geben, durchmengen und dekorativ auf Tellern anrichten.

## **Rote-Bete-Eissalat mit Pfefferbeeren**

### **Zutaten für 2 Personen:**

1 Rote Bete	1 Becher Sauerrahm
1 Eissalat	1 TL Senf
100 g Erdbeeren	1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
80 g Himbeeren	
100 g Gurke	Salz
1 Kräuterbund (Petersilie, Basilikum, Estragon)	1 Prise Zucker

## **Wintersalat mit Speckpflaumen und Rote Bete**

### **Zutaten für 4 Personen:**

1 Radicchio	4 EL Walnussöl
1 Eichblattsalat	6 Scheiben Frühstücksspeck
2 EL Weißweinessig	12 getrocknete Pflaumen
2 EL Orangensaft	ohne Kern
Salz	Rapsöl zum Braten
Pfeffer aus der Mühle	40 g Walnusskerne
1 TL Honig	200 g eingelegte Rote Bete
1/2 TL Senf	(Glas)

### **Zubereitung:**

1. Für den Salat den Radicchio und den Eichblattsalat putzen, waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern. Den Radicchio in Streifen schneiden, den Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Für das Dressing den Essig mit dem Orangensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Senf verrühren. Das Walnussöl unterschlagen und das Dressing pikant abschmecken.
3. Die Speckscheiben längs halbieren. Die Pflaumen damit umwickeln und in etwas Öl in einer Pfanne rundherum knusprig braten. Walnüsse grob hacken und dazugeben. Die Pflaumen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Die Rote Bete aus dem Glas nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen, dann in Würfel schneiden und mit dem Salat im Dressing vermischen. Den Salat auf 4 Teller verteilen. Mit den Speckpflaumen und den gerösteten Walnüssen anrichten.



Franziska von Au

## Rote Bete

Das wiederentdeckte Wundermittel

192 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)