

# Rote Bete

## Heimisches Rüben Gemüse



© Foto: photocrew/  
stock.adobe.com



Gekocht als Beilage



Roh als Salat



Hauchdünn als Vorspeise



Fermentiert im Glas

© Fotos v. l. n. r.: Magdalena Bujak/  
stock.adobe.com; Yulia Furman/stock.adobe.com;  
Dagmar von Cramm; Ira Schneider, Die Fotoküche

## E Einkaufen

- Rote Bete (= Rote Beete) gibt es im Lebensmittelgeschäft oder auf dem Markt.
- Frische Rote Bete ist fest und hat eine glatte Schale.
- Sie können auch vorgekochte und in Kunststoff eingeschweißte Rote Bete kaufen.

## L Lagern

- Rote Bete hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 2 Wochen.
- Achten Sie bei eingeschweißter Rote Bete auf das Mindesthaltbarkeitsdatum.

## Z Zubereiten

- Kochen Sie die ganze Knolle mit Schale in Salzwasser etwa 50 Minuten, bis sie gar ist.
- Schneller geht es, wenn Sie Rote Bete erst schälen, in Würfel schneiden und dann dünsten.
- Rote Bete schmeckt auch roh: Zum Beispiel fein gerieben mit Apfel und Zitrone.

## S Saison

Rote Bete gibt es das ganze Jahr aus Deutschland. Hauptsaison ist von September bis März.

## N Nachhaltigkeit

Probieren Sie geringelte, weiße oder gelbe Bete. Diese Sorten schmecken besonders mild.

## R

## Rezept

## Rote-Bete-Kartoffelpüree mit Fisch

Zutaten (für 4 Portionen):

**Rote Bete-Kartoffelpüree**

- 1 kg Kartoffeln (mehligkochend oder vorwiegend festkochend)
- 3 Rote Bete (etwa 600 g)
- 100 ml Milch
- 1 EL Butter (etwa 10 g) oder Margarine
- Salz, Muskatnuss

**Fisch**

- 600 g Fischfilet (zum Beispiel Seelachs)
- Salz
- 3 EL Rapsöl
- Zitronensaft, Pfeffer

## K

## Tipp

Bei der Verarbeitung färbt Rote Bete sehr stark. Tragen Sie daher eine Küchenschürze und Einmal-Handschuhe.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten



- Die Kartoffeln waschen und schälen.
- In grobe Würfel schneiden.



- Die Rote Bete waschen und schälen.



- Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden.



- Die Rote Bete und die Kartoffeln in einen Topf geben.
- So viel Wasser zugeben, dass beides bedeckt ist.
- Salz dazugeben und den Deckel auflegen.
- Etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



- Das Kochwasser abgießen.
- Die Milch dazugeben und mit dem Kartoffelstampfer stampfen.
- Die Butter oder die Margarine unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.



- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Die Fischfilets trocken tupfen und leicht salzen.
- Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 bis 5 Minuten braten.
- Nach Geschmack mit Zitrone beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

## V

## Variation

Das Püree schmeckt auch zu Spiegelei.