



## Thema: Kommt jetzt frisch auf dem Markt - Rote Bete

Rote Bete, Rote Beete, Rote Rübe, Rande oder Rahner, egal, jetzt ist Erntezeit und das Fuchsschwanzgewächs, das mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt ist, kommt frisch auf den Tisch. Frisch gekocht schmeckt Rote Bete prima und im Schnellkochtopf braucht die Knolle nur 25 Min.. Wer einen Horror vor roten Händen hat, kauft sich Einmal-Handschuhe. Ihr intensivroter Saft lässt sich ausgezeichnet zum Färben von hausgemachter Pasta verwenden. Rote Beete lässt sich übrigens durchaus auch roh verspeisen.

### Heiße Liebe: Schnelle Rote Bete Suppe für 4 Personen

- 500 g Rote Beete
- 2 rote Zwiebeln
- 30 g Margarine
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 1 - 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer, Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Becher Sahne

Die Rote Bete je nach Größe der Knollen ca. 30 - 40 Min. in Salzwasser kochen lassen, kalt abschrecken, auskühlen lassen. Zwiebeln würfeln. Handschuhe anziehen und die Rote Bete schälen und würfeln, einige kleinere Würfel für die Deko zur Seite stellen. Zuerst die Zwiebeln, dann auch die Rote Bete in der Margarine andünsten, Brühe auffüllen, Deckel drauf, ca. 10 Min. schwach köcheln. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Dekowürfel dazu geben, portionieren. Schnittlauch fein schneiden, mit der Sahne verrühren und über die Suppe geben.

**Tipp: Statt Sahne schmeckt auch 1/2 Packung unserer Soja-Sahne oder Hafer Cuisine**

### Rote Bete Salat mit Äpfeln und Keimlingen für 4 Personen

- 500 g Rote Bete
- 300 g säuerliche Äpfel
- 4 EL Zitronensaft
- 6 EL Apfelsaft
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 8 EL Olivenöl
- 6 EL Sonnenblumenkerne
- 200 g Feta
- 1 Pack Vitalmix Keimlinge

Die Rote Bete je nach Größe der Knollen mind. 45 Min. in Salzwasser kochen lassen, kalt abschrecken, auskühlen lassen. Handschuhe anziehen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenso hobeln, 1 EL Apfelsaft drüber gießen. Aus dem restlichen Zitronensaft, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren, Olivenöl unterrühren. Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Salat und Dressing in eine Schüssel geben, Feta zerbröseln und mit den Keimlingen und den Kernen auf den Salat geben.

**Tipp: Wer es gerne etwas knackig-erdig mag, kann die Rote Bete auch roh hobeln und essen. Aber das ist vielleicht schon zu gesund :-)** Zu Rote Bete passt ganz hervorragend unser Ziegenkäse und Ziegenfrischkäse. Vielleicht auf einem frisch gebackenen Luigi? Oder mit frisch gebackenen, salzigen Dinkelwaffeln? Jetzt auch für Veganer dank Veg-Egg, unserem veganen Ei-Ersatz.

### Roter Oktober: Herbstliches Gemüsegratin für 4 Personen

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 350 g Kürbis
- 350 g Rote Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 120 g Ziegenfrischkäse
- 1 Becher Sahne
- 200 ml Milch
- Majoran, Salz, Muskat, Pfeffer
- nach Gusto Sherry
- 3 EL Butter

Sämtliches Gemüse und die Zwiebeln schälen und in gleich dünne Scheiben hobeln. Knoblauchzehen in superdünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse hübsch sortiert in in eine möglichst große und gebutterte Auflaufform schichten: Kartoffeln - Zwiebel - Knoblauch - Rote Bete - Zwiebel- Kürbis - Knoblauch - Kartoffeln. Ordentlich salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer, etwas Majoran und Muskat würzen.

Sahne, Milch und Ziegenfrischkäse mixen, so dass sich der Käse ganz auflöst. Über das Gemüse gießen. Das Gratin mit Butterflöckchen bestreuen und Sherry beträufeln. Den kann man aber auch weglassen, wenn man Kinder hat.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Min. backen.

**Tipp: Dazu passt ein Sonntagsbraten oder ein Hähnchen, beides braucht man aber nicht, um glücklich zu sein. Ein Vollkornbratling tut's auch oder ein feines Polenta. Das macht wiederum das Hähnchen glücklich.**