Landwirtschaftskammer Niedersachsen

REZEPTE MIT ROTE BETE

Rote Bete mit Kartoffeln

500 g Rote Bete
2 Zwiebeln
1 TL Koriandersamen
600 g Kartoffeln
½ EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
400 g Chinakohl
1 Forellenfilet, geräuchert
100 g Saure Sahne
Jodsalz, Pfeffer
2 TL Zitronensaft

Die Rüben gründlich unter fließenden kaltem Wasser waschen. Lediglich die Blätter abdrehen, nicht jedoch den Blattansatz, und die Wurzeln entfernen, das würde zum Ausbluten der Knollen führen.

Anschließend je nach Größe 30 bis 45 Minuten garen. Nach dem Kochen die Rüben etwas abkühlen lassen. Einmalhandschuhe anziehen und die Haut der Knollen abziehen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und würfeln. Koriander in einem Mörser grob zerstoßen. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln.

Butter zerlassen und die Zwiebeln 2. Min dünsten. Koriander und Kartoffeln zugeben und 3 Min. mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min. garen.

Inzwischen den Chinakohl putzen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Chinakohl und Rote Bete in den Topf geben, untermischen und zugedeckt 5 Min. mit garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Forellenfilet in kleine Stücke zerteilen und mit der Sauren Sahne verrühren. Mit der Forellen-Sahne-Creme anrichten.

Rote Bete-Carpaccio mit Meerrettich

6 mittelgroße Rote Beten
1 Stangenroggenbrot
2 EL Olivenöl
2 EL Meerrettich frisch gerieben
100 g Creme frâiche
1 EL Zitronensaft
1 Pr. Zucker
1 Msp. Kümmel gemahlen
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
100 g Feldsalat
2 EL Pinienkerne, gehackt

Rote Beten waschen, in einem Topf mit etwas Wasser und Salz geben und ca. 40 Min. dämpfen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Öl erhitzen, Brotwürfel hinzugeben und knusprig anbraten. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Creme frâiche mit Zitronensaft, Zucker und Kümmel glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern.

Einmal-Handschuhe überziehen, Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf Tellern fächerartig anrichten. Feldsalat in die Mitte geben. Creme frâiche über die Rote Bete geben und mit frischem Meerrettich bestreuen. Croutons und Pinienkerne auf dem Carpaccio verteilen.

Smoothie – Rote Bete

3 mittelgroße Rote Beten
3 Birnen
Saft einer Zitrone
1 EL Walnussöl
4 TL Creme frâiche
1 Beet Kresse

Rote Beten waschen, dämpfen, abkühlen lassen, schälen, grob zerkleinern und in den Mixer geben.

Birnen schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und zu den Rote Beten in den Mixer geben.

Zitronensaft hinzugeben. In vier Gläser füllen und jeweils 1 TL Creme frâiche darauf geben. Die Kresse waschen, mit einem Küchenkrepp trockentupfen und darauf verteilen.

Rote Bete mit Makrele

300 g Rote Bete
3 Äpfel
2 geräucherte Makrelen
1 Zitrone
Jodsalz
2 EL Honig
1 EL Apfelessig
2 EL Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Die Rüben gründlich unter fließenden kaltem Wasser waschen. Lediglich die Blätter abdrehen, nicht jedoch den Blattansatz, und die Wurzeln entfernen, das würde zum Ausbluten der Knollen führen.

Anschließend je nach Größe 30 bis 45 Minuten garen. Nach dem Kochen die Rüben etwas abkühlen lassen. Einmalhandschuhe anziehen und die Haut der Knollen abziehen und in Scheiben schneiden.

Die Äpfel waschen, mit einem Papiertuch trocken reiben, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Mit Zitronensaft gegen das Braunwerden beträufeln.

Für das Dressing den Honig mit Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils eine halbe Makrele auf einen Teller geben. Dazu Rote Bete- und Apfelscheiben anrichten und das Dressing darüber geben.