



Hallo liebe Kundinnen und Kunden!

Heute gehts in unserer HofPost um die Rote Bete, die ja auch bei uns auf dem Rengo angebaut wird. Auf ca. 5-7 Hektar werden die leckeren Knollen jedes Jahr angebaut.

Saison

Die Ernte-Saison beginnt im September, bis in den November gibt es Rote Bete als Freilandware, ab Dezember den ganzen Winter über als Lagerware.

Herkunft

Rote Beten kommen aus der Mittelmeerregion, vermutlich aus Nordafrika. Es gibt sie schon seit Jahrhunderten, mit den Römern wanderten sie schließlich bei uns ein und gelten inzwischen als heimisches Gemüse.

Lange landeten die roten Knollen vor allem in deftiger Hausmannskost wie Omas rotem Matjessalat oder kamen aus dem Glas sauer eingelegt auf den Tisch. Heute sind die Rezepte mit Roter Bete vielfältiger und sie wird roh, gekocht, eingelegt oder sogar fermentiert verzehrt.

Aussehen

Von außen sind die Knollen bräunlich-violett, beim Anschneiden erscheint ihr wunderschönes, tiefrotes Inneres, das von zarten Ringen in verschiedenen Rot-Schattierungen durchzogen ist. Passt man nicht auf, hat man nach dem Verarbeiten übrigens überall etwas von dieser besonderen Färbung: an den Fingern, auf der Schürze und gern auch an Haushaltsgeräten. Das lässt sich vermeiden, indem man die

Knollen unter laufendem Wasser schält und immer gleich hinterherwischt. Mittlerweile findet man bei gut sortierten Gärtnereien auch gelbe Sorten und sogar rosa-weiß geringelte, die sich besonders dekorativ auf dem Teller machen.

Was drinsteckt

Vitamine, Vitamine, Vitamine. Und zwar vor allem B-Vitamine, Vitamin C und Folsäure - damit unterstützt die Rote Bete ein starkes Immunsystem. Außerdem punktet sie mit einem hohen Eisengehalt und antioxidativen Eigenschaften. Für Sportler hat sie auch etwas zu bieten, vor allem Nitrat, Kalium und Magnesium. Dabei kommen auf 100 Gramm der tollen Knolle gerade mal gut 40 Kalorien, sie eignet sich also bestens auch für diejenigen, die ein paar Pfunde loswerden wollen.

Gut zu wissen

Die Rote Bete ist mit dem Mangold verwandt - und tatsächlich kann man nicht nur die Knolle, sondern auch die Blätter essen. Aus ihnen lässt sich zum Beispiel ein kräftiges Pesto herstellen, etwa in Kombination mit Walnüssen und Parmesan, das mit Nudeln, aber auch mit Pellkartoffeln toll schmeckt.

Tipps für die Küche

Um Hände und Arbeitsplatz nicht hartnäckig rosa einzufärben, schält Ihr die Roten Beten am besten unter fließendem Wasser. Falls doch hier und da ein paar Spritzer hinkommen, hilft Zitronensaft.

Davon abgesehen kann man mit Rote Bete allerdings fast alles machen: Roh in dünne Scheiben geschnitten, angerichtet und mariniert ist sie eine Deluxe-Rohkost-Begleitung, die optisch noch interessanter wird, wenn man verschiedenfarbige Knollen verwendet. Auch eingelegt oder fermentiert schmeckt die Knolle fantastisch. In Spalten geschnitten, mit Olivenöl beträufelt und im Ofen gebacken schmeckt sie wunderbar zu Feta und Ziegenkäse oder einfach als Gemüse-Beilage. Und auch gekocht machen sie sich sehr gut in Salaten, etwa zusammen mit Rucola, Feldsalat, Nüssen, Äpfeln oder Linsen. Grundsätzlich gilt: Rote Bete immer mit Schale kochen und dann lauwarm schälen, sonst verlieren sie Geschmack, Farbe und wertvolle Inhaltsstoffe. Und wer lieber löffelt, verarbeitet die Knollen einfach zu einer farbintensiven Suppe, die mit Nüssen und verschiedenen Frischkäsen das i-Tüpfelchen erhält.

Eigene Produkte

Petersilie Kraus und Glatt, Schnittlauch, Salate, Stangensellerie, Paprika gelb, grün, orange, rot, Strauchtomate, Aromatome, Tomate Datterino, Tomate San Marzano, Tomate Mini San Marzano, Tomate Heart of Gold, Tomate Berner Rose, Buschbohnen, Zucchini, Aubergine, Fenchel, Mangold, Beluga Linsen, Pink Kraut, Savoy Kraut, Fleisch, Wurst, Milch, Eier, Kartoffeln, Möhren, Rote Beete, Kürbis, Melone, Zuckermais.



Liebling der Woche

Fruchtquark Heidelbeere 20%

Seit 1973 verarbeitet die Molkerei Berchtesgadener Land Bio-Milch und ist damit Deutschlands erste Bio-Molkerei. Vor 50 Jahren startete der Bio-Pionier mit fünf engagierten Landwirtschaftsfamilien. Heute liefern 600 bäuerliche Bio-Betriebe aus der Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze ihre Bio-Milch an die Molkerei. Am einzigen Produktionsstandort in Piding stellt die Molkerei Berchtesgadener Land aus der wertvollen Bio-Milch rund 50 Premiumprodukte in Demeter und Naturland-Qualität her.



Broccoli-Pfanne mit Sprossen

- 500g Broccoli
- 250g Vollkornspaghetti
- 150g Sprossen (Mungbohnen, Sojasprossen oder ähnliche)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3EL Olivenöl
- 1EL Sesamöl (falls vorhanden, wenn nicht Olivenöl)
- 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 3 EL Sojasoße
- Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Knoblauchzehe

Broccoli säubern, Stiele schälen. Die Röschen und die geteilten Stiele in Salzwasser bissfest blanchieren anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Spaghetti kochen und abgießen.

Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln schräg in 1cm lange Stücke schneiden.

Beide Ölsorten in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Die Paprikastücke, den Broccoli, die Sprossen und die Spaghetti dazugeben und alles unter häufigem Wenden 2 Minuten dünsten. Mit Sojasoße würzen, den Ingwer reiben und den Knoblauch pressen und untermengen und servieren.

Variante: Anstatt der Sprossen kann auch ein in schmale Streifen geschnittener Chinakohl verwendet werden.

Besonders gut schmeckt die Gemüsepfanne garniert mit gerösteten Nüssen (Erdnüsse, Walnüsse oder Haselnüsse)

Guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!
Ihr Team der Grünen Kiste!
