

## Rote Bete

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom  
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener  
Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren  
konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst  
hier nur Vegetarisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Samstag, 24. September 2005

## Index

Auflauf & Backofen .....	4
Diverses .....	13
Pfanne .....	36
Salat .....	42
Suppe .....	67

## Inhaltsverzeichnis

Rote Bete.....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf & Backofen .....	4
Blumenkohlaufauf mit roter Bete und Käsesauce M .....	4
Bunte Weihnachtssterne 1 Eigelb .....	5
Gemüseauflauf Qadamgäh .....	6
Karamellisierte Rote Bete 2 Eigelb M .....	7

Kartoffel Rote Bete Auflauf 1 Ei M.....	8
Rote Bete Auflauf.....	9
Rote Bete Auflauf M.....	9
Rote Bete aus dem Ofen M.....	10
Rote Bete Gratin M.....	11
Rote Bete im Papier mit Apfelschmant M.....	11
Rote-Bete-Kuchen 5 Ei.....	12
Diverses.....	13
Dip à la Russe Mayo M.....	13
Eingelegte Radieschen.....	13
Gefüllte rote Bete M.....	14
Gefüllte Rote Bete M.....	15
Gemüse im Kartoffelkorbchen.....	16
Gemüsetürmchen 1 Ei + 1 Eigelb M.....	17
Ofenkartoffeln mit Rote Bete Quark M.....	18
Püree aus Roter Bete M.....	19
Rosa Geheimnis 4 Ei M.....	20
Rote Beete Dip.....	20
Rote Bete Blätter, gedünstet 4 Ei.....	21
Rote Bete Erdbeer Konfitüre.....	21
Rote Bete Gemüse I.....	22
Rote Bete Gemüse II M.....	22
Rote Bete in Gewürzessig.....	23
Rote Bete Kartoffel Brei.....	24
Rote Bete Kartoffeln.....	25
Rote Bete mariniert.....	25
Rote Bete mit Mandelsauce M.....	26
Rote Bete mit Mozzarella und Tomaten Vinaigrette M.....	26
Rote Bete mit Nudeln M.....	27
Rote Bete mit Schnittlauchschmand M.....	28
Rote Bete Relish.....	28
Rote Bete Salsa.....	29
Rote Bete Sellerie Drink.....	30
Rote Bete Soße.....	30
Rote Bete, gebacken M.....	31
Rote Bete, milchsauer eingelegt M.....	32
Rote Bete, pikant als Gemüse.....	32
Rote Gnocchi 2 Ei M.....	33
Russische Soße.....	34
Tagliatelle mit Rote Bete M.....	34
Vitaldrink M.....	35
Pfanne.....	36
Bunte Pfannkuchen 3 Ei M.....	36
Grünkern Rote Betekuchen.....	37
Rote Bete aus der Pfanne.....	37
Rote Bete Bratlinge 1 Ei.....	38
Rote Bete im Nussmantel 1 Ei.....	39
Rote Bete, mit Meerrettichsauce 1 Ei M.....	39

Info über Rote Bete .....	40
Rote Bete-Bratlinge 1 Ei.....	41
Rote Bratlinge M .....	41
Salat .....	42
Annas Rote Bete Salat.....	42
August bis April , mein Abendessen.....	43
Bohnensalat mit Rote Bete und Meerrettich M .....	43
Bunter Schichtsalat 2 Ei M.....	44
Easy Rote - Bete Salat.....	45
Feldsalat mit Roter Bete .....	45
Finnischer Rote Rüben Salat Mayo M.....	46
Georgisches Rote Bete Carpaccio .....	46
Ibu's Rote Bete Salat .....	47
Junge rote Rüben mit Schafskäse und Oliven .....	47
Leckerer Russischer Salat.....	48
Meerrettich Joghurt Mousse M .....	49
Rosa Königssalat M.....	50
Rote Beete Salat mit Knoblauch.....	51
Rote Bete Apfel Bananen Salat M .....	51
Rote Bete Carpaccio M .....	52
Rote Bete Carpaccio mit Dip M .....	52
Rote Bete Frischkost M .....	53
Rote Bete Frischkost mit Roggenkeimlingen M .....	54
Rote Bete Kartoffelsalat 2 Ei M.....	54
Rote Bete Möhren Salat M.....	55
Rote Bete Orangen Salat.....	56
Rote Bete Rohkost mit Kokos M .....	56
Rote Bete Rohkost mit Sahne M.....	57
Rote Bete Salat M.....	57
Rote Bete Salat M.....	58
Rote Bete Salat Miracel .....	59
Rote Bete Salat griechisch .....	59
Rote Bete Salat mit Dijon-Senf .....	60
Rote Bete Salat mit Oliven Mayo .....	60
Rote Bete süß sauer.....	61
Rote Rüben mit Sellerie und Apfel .....	62
Rote- Beete-Salat mit Knoblauchsauce .....	62
Rote-Bete mit Ananas .....	63
Roter Kartoffelsalat Mayo M.....	64
Russischer Rote Bete Salat Mayo .....	64
Salat Vinaigrette .....	65
Ungewöhnlicher Rote Bete Salat M .....	65
Vier Frucht Salat .....	66
Wintersalat mit Sauerkraut.....	67
Suppe.....	67
Boretsch vegetarisch .....	67
Boretsch vegetarisch M.....	68
Borschtsch auf Kiewer Art mit Pilzen M .....	69

Borschtsch Postnij .....	70
Grünkohlsuppe .....	71
Kalter Bauernborschtsch (mit Backobst ) 2 Ei M .....	72
Litauische Rote Bete Suppe (kalt) 2 Ei M .....	73
Ostpreußische Rote Bete Cremesuppe M.....	74
Polnische Rote Bete Suppe 2 Ei+ 1 Eigelb M .....	74
Rote Bete Cremesuppe mit Dill M.....	75
Rote Bete Eintopf.....	75
Rote Bete Gemüse M.....	76
Rote Bete Suppe M.....	77
Rote Bete Suppe (kalt) 3 Ei M .....	77
Rote Bete Suppe aus Litauen 2 Ei M.....	78
Rote Bete Suppe mit Meerrettich und Apfelwürfeln M.....	79
Rote Bete Suppe mit Orangen und Milchschaum M .....	80
Rote Rüben Eintopf.....	80
Rote Rüben russisch M.....	81
Rotkohl Borschtsch mit Feigen M.....	82
Vegetarische Rote Bete Suppe M.....	82
Hinweis M .....	83
Hinweis für Word.....	84

## Auflauf & Backofen

### Blumenkohlaufauf mit roter Bete und Käsesauce M

Pitabrote mit Gyros

Ergibt 2 Pitabrot Taschen

1 Zwiebel  
 2 EL Olivenöl  
 200 g verzehrfertiges Tofu-Geschnetzeltes

1 TL körniger Senf

50 ml süße Sahne

3 mittelgroße Möhren  
 6 Gewürzgurken aus dem Glas  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 Saft einer unbehandelten Zitrone

2 EL Naturjoghurt

Kräutersalz  
 Flüssigwürze  
 1 EL getrockneter Dill

## 2 Vollkorn-Pitabrot-Taschen

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Tofu-Geschnetzelte darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Dabei öfters rühren, damit es nicht anbrennt. Anschließend den Senf und die Sahne unterrühren.

Die Möhren schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln, die Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Das Sonnenblumenöl zusammen mit dem Zitronensaft und dem Naturjoghurt in einer Schüssel verrühren und mit Kräutersalz, Flüssigwürze und Dill würzig abschmecken.

Die Vollkorn-Pita-Taschen im Toaster auf mittlerer Stufe toasten, auf einer Seite aufschneiden und leicht auskühlen lassen. Anschließend das Geschnetzelte abwechselnd mit dem Möhrensalat in die beiden Pita-Taschen füllen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

## Bunte Weihnachtssterne 1 Eigelb

Zutaten für 35 Portionen

200 g Mehl

80 g Zucker

### 1 Eigelb

100 g Butter oder Margarine

4 EL Zitronensaft

Rote Bete, den Saft davon

Sirup (Mangosirup)

## Zubereitung

Gesiebtetes Mehl, Zucker, Eigelb und kalte Butter oder Margarine in Flocken rasch zu einem glatten Teig verkneten, zur Kugel formen. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Std. kühlen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Teig in zwei Portionen auf leicht bemehlter Fläche ca. 5 mm dick ausrollen. Sterne und Kometen in zwei Größen ausstechen. Auf mit Backpapier belegte Bleche setzen und ca. 8 Min. backen.

Nach dem Abkühlen die kleineren Sterne und Kometen mit Marmelade auf die größeren kleben. Trocknen lassen. Je 3 EL Puderzucker mit Zitronensaft, Rote-Bete-Saft und Mangosirup verrühren. Auf die Plätzchen streichen oder mit einer Pergamenttülle Tupfen aufspritzen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.01.02 storck

## Gemüseauflauf Qadamgäh

1 Portion Reis Waffeln Farimän mit  
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g  
3 Möhren ca 300 g  
ca 350 g Blumenkohl  
ca 350 g Kohlrabi  
ca 250 g Paprikaschote  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser

### Soße:

ca 200 g Paprikaschote  
500 g Tomaten  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
ca 200 g Apfel  
100 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 4 El Balsamico Bianca  
ca 3 El Tamari  
ca 1,5 El Vollrohrzucker  
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

### Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste ( runde ) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.

Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

**Hinweis:** die Zutaten sind küchenfertig gewogen.  
Setze voraus, das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h  
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

**Karamellierte Rote Bete** 2 Eigelb M  
mit Käse Gnocchi

Zutaten für 4 Portionen

4 große Rote Bete  
1 Stange/n Zimt  
30 g Butter, geklärte  
15 g Puderzucker  
2 cl Orangensaft  
1 cl Zitronensaft  
1 cl Aceto Balsamico

Für die Gnocchi:

½ Liter Milch

50 g Butter  
120 g Grieß

75 g Parmesan

2 Eigelb

Salz und Pfeffer  
Muskat

## Zubereitung

Die Rote Bete unter fließendem Wasser gut säubern. In reichlich Salzwasser mit der Zimtstange gar kochen (ca. 40 Minuten)  
Dann in Eiswasser abschrecken, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Käse - Gnocchi die Milch mit 25 g Butter und den Gewürzen aufkochen. Den Grieß langsam einlaufen lassen und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren. Mit einem Holzlöffel weiterrühren bis sich der Teig vom Topfboden löst (man nennt dies abbrennen). Die Masse vom Herd nehmen und auf ca. abkühlen lassen.

Nun 30 g vom Parmesan und die Eigelbe unterrühren und die Masse auf ein geöltes Blech ca. 1,5 cm hoch ausstreichen. Völlig erkalten lassen. Mit einem Ausstecher, 3 cm Durchmesser, Scheiben ausstechen. In eine gebutterte Gratinform setzen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Mit Butter beträufeln und bei starker Oberhitze im Backofen überbacken. Während des Backvorganges die Butter für das Gemüse zerlassen und den Puderzucker darin karamellisieren lassen. Die Rote Bete - Scheiben zugeben und durchschwenken. Mit Orangensaft, Zitronensaft und Balsamico-Essig ablöschen und sirupartig einkochen. Auf vorgewärmten Tellern einen Kranz von Rote-Bete-Scheiben anrichten und mit der Kochflüssigkeit beträufeln. Die Käse Gnocchi in die Mitte setzen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
16.04.05 otto42

## Kartoffel Rote Bete Auflauf 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln  
750 g Rote Bete  
1 Zwiebel(n)

1 Ei

etwas Milch, 1 Becher Schmand

2 TL Curry  
1 TL Kreuzkümmel  
Petersilie

100 g Käse (Gouda), gerieben

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Kartoffeln und Rote Bete getrennt vorgaren, etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Alles lagenweise in eine gefettete Auflaufform füllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Schmand mit Milch cremig rühren, mit Gewürzen, gehackter Petersilie und Ei gut verquirlen und darüber gießen. Zuletzt mit Käse bestreuen. Backzeit: 30 Min. bei 200 Grad

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
02.03.05 Klamupfel



## Rote Bete Auflauf

Für diesen Auflauf benötigt man die jungen rote Bete aus dem Frühsommer, bei denen man auch die zarten grünen Blätter mit verwenden kann. Knollen mit Stängeln + Blättern erhält man in Naturkostläden + manchmal auch auf den Wochenmärkten. Dabei schmecken die Knollen schnell etwas süßlich, die Blätter dagegen herb, wodurch man einen interessanten Kontrast erhält

**Bei 4 Portionen** etwa 2050 kJ / 500 kcal  
12 g Eiweiß, 33 g Fett, 58 g Kohlehydrate, 12 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit 45-50 min  
Backzeit: etwa 35-40 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

2 Zwiebeln gewürfelt + mit  
je ¼ TL Kurkuma + gem Koriander + Zimtpulver in  
2 EL Sonnenblumenöl glasig braten, den  
200 g Natur- Langkornreis dazu + 2-3 min mitbraten, das  
400 ccm Wasser dazu + zugedeckt bei schwacher Hitze ca 30 min garen.  
500 g rote Bete vorbereitet gewogen, Stängel klein schneiden, nach 10 -  
15 min Garzeit, zum Reis geben  
Blätter waschen, abtropfen lassen, die Haut von den rote Bete abziehen +  
die Knolle fein reiben.  
Die Pfanne, auch Teflon, gut einfetten, + mit Blätter auslegen.  
Wenn der Reis gar ist, die  
30 - 40 g Butter dazu geben. Dann  
**1 Ei** +  
80 g Kokosflocken +  
75 g Weizenvollkornmehl +  
1 TL getr. Basilikum alles zusammen mischen. mit  
etwa 1 TL Meersalz abschmecken.  
Die Masse auf die ausgelegten Blätter geben. Evt., übriggebliebene Blätter  
drauf legen  
Den Pudding zugedeckt auf Stufe 1 ½ von drei möglichen Stufen, in 35 -  
40 min backen, bis die Blätter leicht gebräunt sind.

## Rote Bete Auflauf M

Zutaten für 2 Portionen  
2 Rote Bete

1 Lorbeerblatt  
1 TL Zucker  
Salz  
1 TL Kümmel

100 g Frischkäse

1 Becher Sahne

Salz  
Pfeffer  
Knoblauch

### Zubereitung

Rote Bete ungeschält in gut saurem Essigwasser mit Lorbeerblatt, Zucker, Salz und Kümmel kochen. (~ 45 min.)

Frischkäse, Sahne, Salz, Pfeffer, Knobi verrühren und über die geschälte und in Scheiben geschnittene Bete in eine leicht gefetteten Auflaufform geben.

Ca. 20 min. bei 180 Grad in den Backofen.

Schmeckt sehr gut zu Reis, Kartoffeln oder Baguette.

Tipp: Etwas [Parmesankäse](#) auf die rote Beete schmeckt super!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.12.04 BellaDonna75

### Rote Bete aus dem Ofen M

Zutaten für 4 Portionen

8 Knolle/n Rote Bete, kleine

[Crème fraiche](#)

Kräuter, versch., z.B. Schnittlauch, Petersilie, Minze

Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Rote Bete Knollen ungeschält in Alu-Folie einwickeln, darauf achten, dass das Paket dicht ist. Für ca. 2 Std. in den 200°C heißen Ofen auf Rost legen, evtl. etwas darunter stellen, falls Flüssigkeit austritt.

Die Kräuter hacken und in die Creme Fraiche geben, evtl. mit Salz, Pfeffer und anderem abschmecken.

Zu den Knollen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

03.06.04 lordhelm11

### Rote Bete Gratin M

mit Knoblauchschnittkäse überbacken  
4 Portionen

600 g Rote Bete  
; Salz  
1 Lorbeerblatt  
1 TI Kümmel  
1 El Essig  
1 Knoblauchzehe  
Fett; für die Form  
; Schwarzer Pfeffer  
200 g Sahne  
100 g Knoblauchschnittkäse; frisch gerieben  
1 Bund Schnittlauch

Rote Beten waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwas Salz, Lorbeerblatt, Kümmel und den Essig dazugeben. Aufkochen und je nach Größe der Knollen 30-45 Min. garen. Dabei prüfen, ob sie schon weich sind.

Rote Beten herausnehmen, abschrecken, vorsichtig schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen, längs halbieren und eine feuerfeste Form damit ausreiben. Dann die Form fetten.

Rote-Bete-Scheiben dachziegelförmig in die Form legen, salzen und pfeffern. In einem Rührbecher die Sahne mit dem geriebenen Käse verquirlen und gleichmäßig über dem Gemüse verteilen. Bei 180 o C ca. 20 Min. überbacken, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Inzwischen den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden; über das fertige Gericht streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln (und sicher noch einiges mehr).

### Rote Bete im Papier mit Apfelschmant M

8 mittel rote Beete; (a 800 g)  
3 El Butter / Margarine  
2 TI weiße Pfefferkörner  
2 TI Koriandersamen

1 1/2 Ei ; Salz, grob

### APFELSCHMAND

2 rote Zwiebeln

2 mittel Äpfel

200 ml Schmand (stichfeste saure Sahne etwa 24% Fett)

250 g Quark; 20%

2 Ei flüssiger Honig nach Bedarf mehr

1 Ei Zitronensaft nach Belieben mehr

; Pfeffer a.d.M.

1 Meerrettichstück; ca 5 cm

- ersatzweise:

1 Bund - Schnittlauch

Rote Beete schälen (mit Haushaltshandschuhen arbeiten). Für jede Knolle zwei Bögen festes Butter / Margarinebrotpapier übereinander legen. Das obere mit weicher Butter / Margarine bestreichen, gestoßene Gewürze und grobes Salz darauf streuen.

Rote Bete darauf setzen und das Papier zu Päckchen verschließen. Auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 1 Stunde garen.

### Für den Apfel-Schmant:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Äpfel abspülen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Schmand, Quark, Zwiebeln, Äpfel und Honig verrühren.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebenen Meerrettich oder Schnittlauchröllchen unterrühren.

Rote Bete aus dem Ofen nehmen, die Päckchen öffnen, sofort servieren.

### Rote-Bete-Kuchen 5 Ei

Für 1 Springform (26 cm)

ca. 200 g Rote Beten

### 5 Eier

100 g Honig

200 g Mandeln, gemahlen

1 Prise Nelkenpulver

100 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

1 EL Rum nach Belieben

Rote Bete schälen und fein reiben. Eier trennen, Eigelbe mit dem Honig cremig rühren. Nach und nach Rote-Bete Raspeln, Mandeln, Nelkenpulver, Mehl und nach Belieben den Rum einrühren.

Form gründlich einfetten. Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Teig in die Form geben und im Ofen (Mitte, Umluft 170 Grad) in 50-60 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Den abgekühlten Kuchen mit Zitronen- oder Schokoladenguss überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 35 Minuten

## Diverses

Dip à la Russe Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

125 ml saure Sahne

½ Tasse/n Rote Bete, klein gewürfelte, aus dem Glas

4 EL Mayonnaise

4 EL Gurke(n), (Senfgurken), gewürfelt

1 Zwiebel(n), geriebene

1 Zehe/n Knoblauch, klein gehackt

1 EL Meerrettich, gerieben

## Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren.  
Zum Dipp Folienkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

17.02.03 Galimero

## Eingelegte Radieschen

Zutaten für 1 Portionen

750 g Radieschen

250 g Rote Bete  
5 Zehe/n Knoblauch  
3 EL Essig (Weißweinessig)  
250 ml Wasser  
8 g Salz

## Zubereitung

Radieschen, Rote Bete und Knoblauch in Scheiben schneiden und in Gläser schichten.

Wasser, Essig und Salz vermischen, aufkochen, erkalten lassen und die Gläser damit auffüllen.

Gläser verschließen und etwa 1 Monat ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

: 16.08.05 kawabaer

sollte man die Flüssigkeit nicht besser heiß reinfüllen, sodass sich ein Vakuum bilden kann und alles besser Haltbar ist?! Auch wenn Essig und Salz konservieren. also ich versuch es mal so. ist aber ne komische Kombi Radies und Rote Bete.

Kommentar von vera5585 17.08.2005 11:40

## Gefüllte rote Bete M

Dieses Rezept ergibt

4 Portionen

Zutaten

2 mittelgroße Rote Beete

2 mittelgroße Äpfel

Saft von 1/2 Zitrone

100 ccm süße Sahne

1 TL Meerrettich

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rote Bete waschen und garen. Mit kaltem Wasser kurz abschrecken, schälen und quer auseinander schneiden.

Die Hälften mit einem Teelöffel aushöhlen.

Das Innere der Roten Bete und die Äpfel in kleine Würfel schneiden, mit Sahne, Meerrettich, Salz und Pfeffer vermengen und wieder in die Rote Bete füllen.

### Die Nährwerte pro Portion (364 g)

Eiweiß: 7.4 g

Fett: 21.6 g

Kohlenhydrate: 43.5 g

Brennwert: 1673 kJ (399 kcal)

Ballaststoffe: 6.3 g

Cholesterin: 46.5 mg

Purine: 26.2 mg

### Gefüllte Rote Bete M

2 P je ca. 2,5 BE

2 mittelgroße Rote Bete,  
Hefestreuwürze,  
1 Knoblauchzehe,  
etwas abger. Schale Zitrone,  
2 EL Margarine,  
50 g Hirse,  
Meersalz,  
350 ml Gemüsebrühe,  
Pfeffer,  
1/2 Staudensellerie,

### 1 Becher Crème fraîche,

1 Apfel,  
2 TL ungeschwefelter Meerrettich,  
grüne Pfefferkörner

Rote Bete waschen, ca. 30 Minuten kochen, schälen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Mit Hefestreuwürze austreuen. Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und in Fett andünsten. Hirse zugeben und heiße Gemüsebrühe angießen. Im geschlossenen Topf bei geringer Energiezufuhr ca. 30 Minuten garen. Staudensellerie putzen, einige Blättchen zur Seite legen, Stangen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Nach 20 Minuten Garzeit zur Hirse geben. Fertig gegarte Hirse mit geriebenem Apfel, Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken und in die Rote Bete füllen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Rote Bete in eine feuerfeste Form setzen, wenig Gemüsebrühe angießen, einige Sellerieblättchen hinzufügen und ca. 10 Minuten überbacken. Crème fraîche mit Zitronenschale und grünem Pfeffer abschmecken und kalt zu den Gemüseknollen servieren

## Gemüse im Kartoffelkorbchen

Zutaten für 4 Portionen

Für die Sauce: (Rote Bete - Sauce)

200 g Rote Bete

20 g Schalotte(n)

20 g Butter

½ TL Essig (Rotweinessig)

500 ml Wein, rot

50 ml Portwein

30 g Butter, kalt, in Stückchen

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Gemüse:

60 g Bohnen, grüne, etwa Bobby - Bohnen

40 g Zuckerschote(n)

60 g Möhre(n) (Babymöhren)

4 Zucchini (runde Minizucchini, à 20 g)

60 g Paprikaschote(n), gelb

250 ml Gemüsebrühe

80 g Brokkoli, Röschen

40 g Butter

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Gemüse: (Kartoffelkübchlein)

200 g Kartoffeln

Pflanzenöl, zum Frittieren

Pfeffer, frisch gemahlen

Salz

## Zubereitung

Für die Sauce von den Rote Bete die Wurzeln und die Blätter abschneiden. Anschließend die Knollen schälen und klein würfeln. Die Schalotte schälen und fein würfeln. In einer Sauteuse die Butter zerlassen und die Schalotten darin farblos anschwitzen. Die Rote-Bete-Würfel zugeben und 2-3 Minuten mitschwitzen. Den Essig einrühren, den Rotwein und den Portwein angießen. Die Hitze reduzieren und alles 30 Minuten leise köcheln lassen.

Die Rote-Bete-Sauce durch ein feines Sieb passieren. Es sollten 150 ml Flüssigkeit entstehen. Die Sauce salzen und pfeffern.

Bohnen und Zuckerschoten putzen, die Bohnen quer halbieren. Die Möhren so putzen und schälen, dass ein wenig vom Grün stehen bleibt. Zucchini von Blüten- und Stielansätzen befreien und vierteln. Paprikaschote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und in dünne Strei-



fen schneiden. Die Gemüsebrühe aufkochen. Bohnen und Möhren darin 3 Minuten garen. Das restliche Gemüse zufügen und noch 5 Minuten mitgaren. Herausheben und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden (es sollten 120 g sein). Ein Ausbacksieb gut ölen, mit 30 g Kartoffelstreifen auslegen, diese zwischen den beiden Siebteilen etwas festdrücken. Das Öl auf 170°C erhitzen und die Kartoffelkörnchen darin nacheinander goldgelb ausbacken. Jeweils herausnehmen, vorsichtig aus dem Sieb lösen und entfetten.

Leicht salzen, pfeffern und auf vorgewärmte Teller stellen.

In einer Pfanne die Butter für das Gemüse zerlassen und dieses darin schwenken. Das Gemüse salzen, pfeffern und in die Kartoffelkörnchen füllen. Die Rote-Bete-Sauce erwärmen, die kalte Butter einmontieren und die Sauce abschmecken. Die Kartoffelkörnchen mit etwas Sauce anrichten.

Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Minuten

29.01.05 Judith

Gemüsetürmchen 1 Ei + 1 Eigelb M

mit Basilikum Dipp

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln, (festkochend)

Salz

300 g Rote Bete, (Randen)

1 Ei

1 Eigelb

150 ml Schlagsahne

50 ml Crème fraîche

Muskat

40 g Parmesan

3 Bund Basilikum

150 g Quark

100 ml Gemüsebrühe

Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale waschen, in kochendem Salzwasser 30 - 35 Minuten gar kochen, abgießen und erkalten lassen. Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser 40 Minuten garen, abgießen und erkalten lassen. Kartoffeln und Rote Bete schälen (am besten mit Küchenhandschuhen) und beides quer in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Ei, Eigelb, Sahne und Crème fraîche mit dem Schneidstab mixen, mit Salz und Muskat würzen. 30 g Parmesan unterrühren.

Vier feuerfeste Förmchen (à 200 ml Inhalt) mit wenig Wasser ausspülen und mit Backpapier auslegen (30x15 cm). Kartoffelscheiben, restlichen Parmesan, Rote-Bete-Scheiben und Eierguss schichtweise in die Förmchen füllen. Zum Schluss die Förmchen mit dem Eierguss bis zum Rand füllen. Auf einem Rost auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Gas 2-3, Umluft 25 Min. bei 160°C) 35 Minuten backen. Gemüseaufläufe im ausgeschalteten Backofen 5 - 10 Minuten ruhen lassen. Für den Dipp Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Basilikum mit Quark und dem Gemüsefond pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüseaufläufe aus den Förmchen nehmen, Backpapier entfernen und auf einer vorgewärmten Platte sofort servieren. Basilikum Dipp getrennt dazu servieren.

Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Brennwert p. P.: 380

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

27.05.04 Bashiba

## Ofenkartoffeln mit Rote Bete Quark M

Zutaten für Portionen

4 große Kartoffeln (ca. 750 g)

3 kleine Rote Bete (ca. 200 g)

1 EL Öl

250 g Quark (Magerquark)

6 EL Milch

3 EL Sahne

Salz

75 g Salatgurke(n)

1 kleiner Apfel (ca. 75 g)

75 g Lauch, ohne das Weiße

2 Stängel Dill

## Zubereitung

Kartoffeln und Rote Bete unter fließendem Wasser abbürsten. Einzeln in mit Öl eingepinselte Alufolie einwickeln. Bei 200°C auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten backen. Kartoffeln 50-55 Minuten, Rote Bete 35-40 Minuten.

Quark mit Milch und Sahne glatt rühren, mit Salz würzen. Gurke heiß abwaschen und fein würfeln. Apfel waschen, ebenfalls würfeln. Lauch putzen, waschen und sehr fein würfeln. Die vorbereiteten Zutaten unter den Quark rühren.

Rote Bete kalt abschrecken und abziehen, in feine Würfel schneiden. Würfel ausgebreitet abkühlen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann unter den Quark rühren und mit Salz abschmecken.

Die Kartoffeln halb aus der Folie wickeln, mit 2 Gabeln aufbrechen und mit Salz bestreuen, etwas Quark einfüllen, mit abgezupften Dillästchen bestreuen und servieren. Den restlichen Quark getrennt dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.06.05 Dragonfly-Lady

## Püree aus Roter Bete M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rote Bete

60 g Butter

40 g Semmelbrösel

1 EL Zitronensaft

250 ml Sahne

Salz

Muskat

## Zubereitung

Rote Bete waschen und in Salzwasser gar kochen. Danach schälen und durch den Fleischwolf drehen.

Butter zerlassen und die Semmelbrösel darin anrösten.

Das Rübenmus mit Zitronensaft beträufeln und zu den Bröseln geben, mit Salz und Muskat abschmecken und die Sahne unterziehen. Solange erhitzen bis das Püree eingedickt ist.

Dazu passt: Rinderbraten

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

31.10.03 Midkiff

## Rosa Geheimnis 4 Ei M

Mein liebstes Kinderessen (Eigenkreation)

Zutaten für 3 Portionen

### 4 Ei

½ Glas Rote Bete, in Scheiben

1 Tüte/n Kartoffelpüreepulver

### ¼ Liter Milch

1 TL Salz

1 EL Butter

1 Prise Muskat

Das Kartoffelpüree nach Packungsanleitung mit der Milch, entsprechende Menge Wasser, etwas von der Butter und etwas Salz sowie Muskatnuss zubereiten. Währenddessen in einer Pfanne die restliche Butter erhitzen, die Eier hineinschlagen, mit Salz würzen, verrühren und zu Rührei backen. Sobald das Püree fertig ist, die Eier obendrauf geben und noch ca. 1/2 Glas Rote Beete sowie etwas von der Flüssigkeit dazugeben, alles verrühren, bis es eine schöne "rosa Masse" wird. Dieses für Erwachsene etwas gewöhnungsbedürftige Aussehen hat für Kinder etwas magisch Anziehendes. Ich fand es auch superlecker und esse es sogar heute noch gerne! Wer möchte, kann das Kartoffelpüree natürlich aus gekochten Kartoffeln selbst zubereiten, meine Variante ist jedoch die schnellere und einfachere, was gestressten Müttern sehr entgegenkommen dürfte! Als Variante ist auch "grüne Pampe" zu empfehlen, einfach statt Roter Beete Tiefkühl Rahmspinat einrühren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.04.03 AnjaInge

## Rote Beete Dip

Zutaten für 1 Portionen

250 g Rote Bete

2 TL Meerrettich (Sahne-Meerrettich)

3 EL Essig (Weißweinessig)

Salz

Zucker

## Zubereitung

Rote Beete grob hacken und in einem hohen Rührbecher pürieren. Sahne-Meerrettich und Essig untermischen, mit Salz und Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
13.05.02 Hobbykoechin

### Rote Bete Blätter, gedünstet 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl

1 Zwiebel(n), fein gehackt

500 g Rote Bete - Blätter

3 Tomate(n), abgezogen und klein geschnitten

Salz und Pfeffer

4 Ei(er), hart gekocht, gehackt

### Zubereitung

Die Zwiebel in Öl glasig braten. Rote Bete-Blätter, Tomaten sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich mit einer Gabel rühren. Behutsam die Eier unterheben.

Traditionell auf PHUTU (krümeliger Maisbrei) oder anderem Maisbrei servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
11.07.05 Tilia

### Rote Bete Erdbeer Konfitüre

Zutaten für 1 Portionen

500 g Rote Bete

1 Prise Salz

500 g Erdbeeren

100 ml Saft (Holundersaft)

350 g Gelierzucker 3:1

1 Prise Zimt

### Zubereitung

Rote Beete schälen und würfeln. Mit 200 bis 300 ml Wasser und Salz 10 bis 15 Minuten weich garen. Mit dem Passierstab bearbeiten. Gewürfelte Erdbeeren, Rote Beete, Holundersaft, Gelierzucker und Zimt im Topf mischen und aufkochen. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen und heiß in Gläser füllen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
19.08.05 Dragonfly-Lady

## Rote Bete Gemüse I

Zutaten für 4 Portionen  
600 g Rote Bete  
5 EL Öl  
1 Zwiebel(n)  
250 ml Brühe (Instant)  
3 Gewürznelken  
½ TL Zucker  
3 Gewürzgurke(n)  
1 EL Essig (Weinessig)  
4 EL Wein, rot  
½ TL Stärkemehl  
Salz

## Zubereitung

Rote Bete schälen, in dünne Scheiben und dann in Streifen schneiden. Öl erhitzen, die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten, die Rote Bete-Streifen zugeben. Unter Rühren 10 Minuten schmoren. Mit der Brühe angießen. Gewürze einrühren und bei kleiner Hitze 35 Minuten köcheln. Die in Würfelchen geschnittenen Gewürzgurken dazu. Essig mit Wein und Stärkemehl verrühren, das Gemüse damit leicht binden. Mit Salz abschmecken.

Dazu passen Salzkartoffeln, Kurzgebratenes Fleisch, Frikadellen oder gebackener Fisch.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
29.07.05 myram

## Rote Bete Gemüse II M

Zutaten für 4 Portionen  
2 Zwiebel(n), gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, gehackt  
2 EL Öl  
1 kg Rote Bete  
Salz, Kräutersalz  
Pfeffer  
1 EL Zucker  
2 Lorbeerblätter,  
1 EL Koriander, gemahlen  
250 ml Wein, Rotwein  
1.5 EL Essig  
2 TL Meerrettich, gerieben

125 g Crème fraiche

Rote Bete schälen und grob raffeln. Die feingehackten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch im Öl golden dünsten. Rote Bete und alle Zutaten außer Meerrettich und Creme fraiche zu den Zwiebeln geben. 45-60 Minuten schmoren lassen. Dann den Meerrettich und Creme fraiche unterziehen.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
05.10.04 kleine Hexe

## Rote Bete in Gewürzessig

Zutaten für 12 Portionen

1 EL Piment  
1 EL Nelken, ganz  
2 Stange/n Zimt  
1 EL Pfeffer - Körner, schwarz  
2 Stück Muskat (Muskatblüte)  
2 Lorbeerblätter, zerteilt  
4 Chilischote(n), klein, getrocknet  
1 Liter Essig (Rotweinessig)  
1 kg Rote Bete, klein, unzerteilt  
2 TL Zucker  
2 TL Salz  
750 ml Essig (Gewürzessig)  
Piment

## Zubereitung

Gewürzessig: Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Den heißen Essig mit den Gewürzen in saubere Flaschen füllen,

dabei die Gewürze gleichmäßig auf die Flaschen verteilen. Die Flaschen verkorken. Der Essig ist bereits nach einem Tag gebrauchsfertig, sollte aber nach Möglichkeit 1-2 Wochen durchziehen. Den fertigen Essig kühl, dunkel und trocken aufbewahren. Wird der Essig längere Zeit aufbewahrt, sollte man ihn hin und wieder probieren, und falls der Geschmack zu aufdringlich wird, den Essig filtrieren und dabei die Gewürze entfernen. Dieser Essig dient in erster Linie als Einmachessig, eignet sich aber auch vorzüglich für Salatsaucen und Mayonnaise.

Rote Bete: Für dieses Rezept sollten möglichst kleine Rote Bete mit makelloser, unverletzter Schale verwendet werden. Erst nach dem Kochen schälen, weil sie sonst "ausbluten". Die Bete ungeschält 30-40 Min. kochen, bis sie weich sind. Abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abspülen, bis zur Weiterverarbeitung etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Zucker und das Salz bei schwacher Hitze unter Rühren im Gewürzessig auflösen und den Sud zum Kochen bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Sud leicht abkühlen lassen. Die abgekühlten Knollen schälen (Handschuhe tragen!) in heiß ausgespülte, saubere und trockene Gläser füllen. In jedes Glas 2 Pimentkörner geben. Die Rote Bete mit dem Essig aufgießen. Die Gläser schwenken, damit eingeschlossene Luftblasen nach oben steigen, anschließend mit säurebeständigen Deckeln fest verschließen. Bis zum Öffnen mindestens 1 Monat kühl, dunkel und trocken aufbewahren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
08.07.02 Sofi

## Rote Bete Kartoffel Brei

Zutaten für 1 Portionen  
100 g Rote Bete  
50 g Kartoffeln  
1 EL Öl

## Zubereitung

Die Rote Beete schälen, (Vorsicht!!! ist sehr farbintensiv, evtl. Handschuh anziehen), und zerkleinern. In Wasser dünsten. Nach 15 Min. die kleingeschnittene Kartoffel zufügen und weiterkochen. Anschließend alles pürieren. Das Öl unter den Brei rühren.  
Der Brei ist eisenhaltig und süß.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
20.05.05 chrsindt



## Rote Bete Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 500 ml Saft (Rote-Bete-Saft)
- 50 g Meerrettich, frisch
- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 1 TL Pfeffer - Körner
- 1 Lorbeerblätter
- 2 Kardamom (Kapseln)
- Salz

## Zubereitung

Meerrettich schälen und fein reiben.  
Kartoffeln waschen, schälen und im Rote-Bete-Saft mit Salz, Pfeffer, Kardamom und Lorbeer 10 Minuten kochen.  
Dann das Öl zugeben, ebenso den Meerrettich und die Kartoffeln gar kochen.  
Kartoffeln mit einem Schaumlöffel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und als Beilage, am besten zu gebratenem Geflügel, reichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.10.03 Liesbeth

## Rote Bete mariniert

- 500 g Rote bete
- 1 El Zucker
- 1 El Salz
- 125 ml Obstessig
- 2 Schalotten
- 1 El Rotweinessig
- 3 El Rotwein
- Salz
- 1/2 TI Dijon-Senf
- 4 El Olivenöl
- 1 El Kräuter; gehackt Kerbel,
  - Petersilie, Basilikum
  - Schnittlauch

Rote Bete waschen und in Wasser mit Zucker, Salz und Obstessig in einer Stunde garen. Kalt abschrecken, schälen und würfeln.

Schalotten pellen und fein würfeln. Den Essig, Rotwein und das Salz so lange rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann Senf und Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Schalottenwürfel und die gehackten Kräuter darunter mischen, über die noch warmen Rote-Bete-Würfel gießen und zwei Stunden ziehen lassen.

## Rote Bete mit Mandelsauce M

600 g Rote Bete  
30 g Butter / Margarine  
1 El Honig  
Vollmeersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g Mandeln gemahlen  
40 g Butter / Margarine  
2 Knoblauchzehen  
125 ml Gemüsebrühe

200 g Crème fraîche  
1/2 Bund frischer Majoran

Die Rote Bete waschen, schälen und in schmale Spalten schneiden. Butter / Margarine im Topf zerlassen, mit dem Honig verrühren. Das Gemüse darin andünsten, würzen, evtl etwas Brühe hinzufügen und auf kleiner Flamme gar dünsten. Dann herzhaft abschmecken. Inzwischen für die Sauce die gemahlten Mandeln in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten, die Butter / Margarine dazugeben und kurz durchschwitzen. Gepellte Knoblauchzehen durchpressen, unter die Mandeln mischen, Brühe und Crème fraîche dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit den gehackten Majoranblättern würzen. Rote Bete auf Portionstellern anrichten und mit der Sauce servieren.

Kochzeit:  
insgesamt ca. 30 Minuten  
Vorbereitungszeit  
ca. 30 Minuten

## Rote Bete mit Mozzarella und Tomaten Vinaigrette M

Zutaten für 4 Portionen

4 Rote Bete, gleichgroße  
300 g Tomate(n)  
1 Zwiebel(n)  
30 g Walnüsse  
3 EL Essig (Weißweinessig)  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz und Pfeffer  
150 ml Olivenöl  
1 Bund Basilikum

## 2 Kugel/n Mozzarella

1 Zehe/n Knoblauch

Rote Bete mit Wasser bedecken und zugedeckt 30-35 min. kochen, abschrecken, häuten und kalt stellen. (Man kann aber auch die fertige, schon gekochte Rote Bete nehmen)

Tomaten in kochendem Wasser eine Minute überbrühen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Walnüsse mittelgrob hacken.

Aus Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Knoblauch und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren. Tomatenwürfel, Walnüsse und Zwiebeln beifügen und unterrühren. Basilikumblätter abspülen und abzupfen. Rote Bete und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd Rote Bete, Mozzarella und Basilikumblätter auf einer Platte anrichten. Die Vinaigrette darauf verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.07.05 ela-sunny

## Rote Bete mit Nudeln M

Zutaten für 3 Portionen

500 g Rote Bete  
1 Zwiebel(n)  
¼ Liter Gemüsebrühe  
2 TL Essig (Apfelessig)  
1 Prise Zucker, (Vollrohrzucker)  
1 EL Meerrettich, frischer

3 EL saure Sahne

100 ml süße Sahne

400 g Nudeln, (Vollkornnudeln)

## Zubereitung

Die Rote Bete waschen, die Knolle dann schälen und in dünne Stifte schneiden, würfeln und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Die rote Bete dazugeben und mitdünsten, bis sie vom Öl überzogen ist. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Alles mit Essig, Salz, Pfeffer und dem Vollrohrzucker würzen.

Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten bissfest garen. Inzwischen Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin kochen.

Das rote Beete-Gemüse mit dem Meerrettich, der sauren und der süßen Sahne vermengen und nochmals mit Salz abschmecken.

Die Nudeln in einem Sieb gut abtropfen lassen und sofort mit dem Gemüse vermischen.

Anmerkung: Wegen dem leicht süßlichen Geschmack kommt das Gericht auch bei Kinder gut an. Dann evtl. nur den Meerrettich weglassen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

26.10.04 Medineit

## Rote Bete mit Schnittlauchschmand M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rote Bete

1 Bund Schnittlauch

250 g Schmand (24 % Fett)

50 g Butter gut gekühlte, gesalzene  
Zubereitung

Die Rote Bete-Kugeln gut waschen. Mit der Schale im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten bei 220° C backen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit dem Schmand verrühren. Rote Bete kurz kalt abschrecken, schälen. Mit der gesalzene Butter und dem Schnittlauchschmand servieren. Das Rezept eignet sich hervorragend als Vorspeise.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.04.02 Micke

## Rote Bete Relish

Zutaten für 2 Portionen

500 g Rote Bete

2 EL Zwiebel(n), rot, gehackt

2 EL Essig (Rotweinessig)  
1 TL Zucker  
2 EL Senf (Dijon-Senf)  
3 EL Öl (Pflanzenöl)  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Kühl stellen.

Gut gekühlt hält das Relish bis zu einer Woche.

Tipp:  
Schmeckt lecker zu Steaks und Hackbraten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
09.08.02 Dragonfly-Lady

### Rote Bete Salsa

Zutaten für 4 Portionen  
1 m.-große Rote Bete  
1 Birne(n)  
2 Lauchzwiebel(n)  
2 kleine Gewürzgurke(n) (Gornichons)  
1 EL Essig (Rotweinessig)  
3 EL Olivenöl  
1 EL Koriandergrün, geschnittenes  
Salz  
Cayennepfeffer  
Meerrettich, frisch

### Zubereitung

Die Rote Bete waschen, frische Blätter abschneiden, die Knolle dabei aber nicht verletzen. In Salzwasser in gut einer Stunde weich kochen. Mit Hilfe eines Tuches schälen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden.

Die Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in 1cm große Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und mit den Cornichons in 5 mm breite Scheiben schneiden.

Die Rote Bete - Würfel mit Birnen, Lauchzwiebeln und Cornichons mischen. Mit Rotweinessig und Olivenöl marinieren und mit Salz und Ca-

yennepfeffer würzen. Das Koriandergrün hineinrühren und frischen Meerrettich darüber hobeln.

Tipp: Die Salsa schmeckt am besten, wenn sie aus junger Roter Bete zubereitet wird, ältere Exemplare haben oft ein erdiges bis muffiges Aroma.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
21.03.05 otto42

## Rote Bete Sellerie Drink

Extra fettarm

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück Ingwer, frisch  
150 g Knollensellerie  
1 Knolle/n Rote Bete  
1 Zitrone(n), Saft und abgeriebene Schale  
Zitronenmelisse  
100 ml Apfelsaft

## Zubereitung

Ingwer schälen, fein reiben. Sellerie schälen. Rote Bete schälen (am besten Küchenhandschuhe tragen) und klein schneiden. Sellerie und Rote Bete im Entsafter entsaften. Mit Zitronensaft, -schale und Ingwer mischen. Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden, unterrühren. Drink mit Apfelsaft auffüllen, auf zwei Gläser verteilen und sofort genießen.

Tipp: Wer keinen Entsafter besitzt, kauft Sellerie- und Rote-Bete-Saft im Reformhaus.

Schwierigkeitsgrad: simpel

**Brennwert p. P.: 100**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
31.05.05 Dragonfly-Lady

## Rote Bete Soße

Zutaten für 4 Portionen

400 g Rote Bete  
2 EL Essig (Weinessig)  
3 EL Öl

Salz  
Pfeffer, schwarzer  
2 TL Meerrettich, frischer  
1 TL Schnittlauch, in Röllchen

### Zubereitung

Rote Bete waschen und dann in reichlich Wasser weich kochen (je nach Knollengröße 40-60 Minuten). Danach die Rote Bete abkühlen lassen und schälen. Die Knolle in grobe Würfel schneiden und dann pürieren. Dann mit dem Salz, dem Essig, dem Öl, dem Pfeffer und dem Meerrettich gut vermischen. Zum Schluss mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Brennwert p. P.: 100

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
17.08.04 tigerente7677

### Rote Bete, gebacken M

Zutaten für 4 Portionen  
4 Knolle/n Rote Bete, (ca. 750 g)  
1 Bund Schnittlauch

200 g Crème fraîche

Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Rote Bete gründlich waschen und jede Knolle fest in ein Stück Alufolie wickeln.

Die Rote Bete auf einem Rost in den Backofen schieben (mittlere Einschubleiste) und bei 200 Grad (Gas 3) 70 Minuten backen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter die Crème fraîche mischen, pfeffern und salzen.

Rote Bete auseinanderbrechen und mit der Crème fraîche Mischung servieren.

Dazu passen Vollkornbrot und ein kräftiger Rotwein.

Brennwert p. P.: 250

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
26.07.04 Garfield

## Rote Bete, milchsauer eingelegt M

Zutaten für 1 Portionen

- 1 kg Rote Bete
- 2 Zwiebel(n)
- 2 EL Kümmel
- 3 Lorbeerblätter
- einige Dill - Blüten
- Wasser (Salzwasser), abgekocht
- 25 g Salz je Liter Salzwasser
- 3 EL Molke als Starter

### Zubereitung

Die Rote Bete gut waschen, bürsten, unschöne Stellen wegschälen und in dünne Scheiben schneiden. Man kann die Beete aber auch fein raspeln. Nun die Rote-Bete-Scheiben gemeinsam mit den geschnittenen Zwiebeln und den Gewürzen in die Gläser schichten, dabei aber immer mit dem Kochlöffel etwas zusammen drücken. Wenn als Starter Molke dazugegeben wird, dann wenn das Glas zu 2/3 voll ist, nicht mehr in das Glas füllen, Rote Bete gären sehr heftig!

Nun das Glas mit so viel erkaltetem Salzwasser auffüllen, dass die Bete bedeckt sind. Das Glas gut zuschrauben. Das Glas etwa eine Woche bei Zimmertemperatur gären lassen und später kühl lagern. Nach ca. 4 Wochen sind die Beete fertig.

Mein Tipp: Wenn Sie kein Schraubglas verwenden, dann müssen Sie immer wieder zwischen den Gemüse - Gewürzlagen Salz einstreuen (pro kg Bete, 10 g), den Behälter oben mit Rote-Bete-Blättern abdecken, einen Deckel, der in das Gefäß passt, darauf legen, mit einem Stein beschweren, einige Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, und wenn sich in dieser Zeit nicht genug Flüssigkeit gebildet hat, mit Salzwasser aufgießen und immer darauf achten, dass die Flüssigkeit über dem Deckel steht.

Dabei müssen Sie aber bedenken, dass schon Salz im Gemüse ist und das Wasser nur mehr mit 15 g Salz pro Liter abgekocht werden soll.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

06.08.02 Sonja

## Rote Bete, pikant als Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Knolle/n Rote Bete
- 1 Zitrone(n), unbehandelt (am besten vom Bio-Bauern)



- 3 Zehe/n Knoblauch
- 1 Zweig/e Rosmarin, frisch
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Rote Bete und die Zitronen gründlich waschen, die rote Bete, je nach Größe vierteln oder achteln, aber bitte mit Schale - schmeckt mir persönlich am besten, da dort das ganze Aroma drinsteckt! Schlechte Stellen natürlich, wie beim Kartoffelpellen, rausschneiden.

Zitrone entkernen und ebenfalls vierteln oder achteln. Die geschnittenen Zutaten (rote Beete und Zitrone) auf einem ausgerollten Stück ALU-Folie verteilen. Die grob gehackten Knoblauchzehen, die ganzen Lorbeerblätter und den Rosmarinzweig darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit sehr gutem Olivenöl beträufeln. Alles wie ein Geschenk in die Alufolie einschlagen, möglichst dicht verschlossen. Dann dieses Päckchen in den auf ca. 200 Grad vorgeheizten Backofen hinein und ca. 30 Min. backen lassen (auf ca. 170 Grad). Danach vorsichtig (aua- heiß) aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen (ca. 5 Min.).

Und nun kommt das Beste: Die Alufolie oben aufreißen und einmal die dann entstehenden Düfte tief einatmen. Eine herrliche Komposition aus der saftigen roten Bete, durch die mitgebackene Zitrone leicht säuerliches und durch die Knobi sowie die Kräuter abgerundetes Aroma!!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
29.09.04 voltmer

## Rote Gnocchi 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen  
1 kg Kartoffeln mehlig kochend  
300 g Mehl

### 2 Ei

1 Rote Bete, mittelgroß

50 g Parmesan in Streifen gehobelt

50 g Butter, zerlassen

## Zubereitung

Kartoffeln kochen, schälen und sofort durch die Presse drücken. Nach dem Abkühlen die 2 Eier, das Mehl, Salz und eine Prise Muskat vermi-

schen. Die gekochte, geschälte und pürierte Rote Beete ebenfalls untermischen.

Auf einer bemehlten Fläche fingerdicke Rollen formen, 3 cm lange Stücke abschneiden und mit der Gabel ein Muster leicht eindrücken. In Salzwasser fünf Minuten ziehen lassen (nicht kochen), herausnehmen, mit der Butter übergießen und dem Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.05.02 Walterspiel

## Russische Soße

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Fett

1 EL Zwiebel(n), gehackt

½ EL Mehl

1 Rote Bete, gekochte

1 EL Rettich od. Meerrettich

1 EL Senf

Essig

1 Lorbeerblätter

5 Wacholderbeeren

Kümmel

Zucker

## Zubereitung

Zwiebel in Fett anrösten, Mehl dazu anrösten bis es braun ist. Mit Wasser aufgießen, die gekochte geriebene Rote Bete dazu.

Rettich oder Meerrettich, Senf, Essig, Kümmel, Zucker, Lorbeerblatt u.

Wacholderbeeren dazugeben. Die Soße durchkochen und dann durch ein Sieb geben.

Die Soße passt gut zu dunklem Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.10.03 Schraegervogel

## Tagliatelle mit Rote Bete M

Zutaten für 4 Portionen

7 EL Crème fraîche mit Kräutern

450 g Nudeln (Tagliatelle)

1 Schalotte(n)

450 g Rote Bete  
1 EL Öl (Olivenöl)  
100 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
1 Spritzer Essig (Apfelessig)

## Zubereitung

Rote Bete schälen und grob raspeln, Schalotte fein würfeln. Öl erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten, Rote Bete zugeben und mitdünsten. Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Alles mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten bissfest garen. Inzwischen Nudeln in Salzwasser garen. Das Rote Bete-Gemüse mit Creme fraiche vermischen. Tagliatelle und Gemüse vorsichtig vermischen.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Brennwert p. P.: 516

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.08.02 Dragonfly-Lady

## Vitaldrink M

Rote Bete Drink

Zutaten für 1 Portionen

150 g Natur-Joghurt

100 ml Saft (Rote Bete - Saft)  
2 Kugeln Rote Bete aus dem Glas  
1 Prise Muskat  
Petersilie  
Schnittlauch

## Zubereitung

Den Joghurt in einem Mixer cremig rühren und nach und nach den Rote-Bete-Saft unterrühren. 2 Rote-Bete-Kugeln klein hacken und mit in den Mixer geben. Alles ordentlich durchmischen. Mit einer Prise Muskat abschmecken und gut gekühlt servieren. Eine Rote-Bete-Kugel als Dekoration in Scheiben schneiden und auf den Glasrand stecken und etwas Schnittlauch oder Petersilie feingehackt über den streuen.

Brennwert p. P.: 158

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.02.02 Eierkeks

Hallo Eierkeks

Wieso nimmst Du denn keine rohen rote Bete ?

Muss es denn immer aus Konserven sein ?

Wenn schon gekocht, dann eben aus der Tüte, gibt es doch überall zu kaufen.

+ die nötigen Gewürze kann doch wohl jeder auch dazu tun, ein wenig Balsamico, ein wenig Zucker + Salz, + die Dekoration am Glas, so was unpraktisches , beim trinken!!!

Mit freundlichen Grüßen

Hans

PS

habe es schon getrunken , aus gekochten rote Bete,  
ebenso mit , aus rohen, das mir allerdings besser schmeckt,  
Geschmackssache , eben....

Kommentar von Hans60 23.09.2005 15:38

## Pfanne

### Bunte Pfannkuchen 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

½ Tasse/n Milch

100 g Mehl

½ TL Salz

### 3 Ei

4 EL Rote Bete - Püree, um den Teig rot zu färben

1 TL Orange(n) - Schale, abgeriebene

4 EL Spinat - Püree, um den Teig grün zu färben

¼ TL Muskat

4 EL Möhre(n), geriebene, um den Teig orange zu färben  
¼ TL Curry

## Zubereitung

Erst mal den Pfannkuchen vorbereiten.

Die Milch mit dem Mehl, Salz und den drei Eiern zusammenrühren, bis ein Teig daraus entsteht.

Um die Pfannkuchen zu "backen", ein bisschen Öl auf eine Pfanne geben und lassen bis es heiß wird. Damit die Pfannkuchen nicht zu fett sind, kann man das Öl mit einer Serviette oder mit einem ähnlichen Papier schmieren.

Den Teig in drei Teile teilen Um die Pfannkuchen zu färben, muss man zu dem jeweiligen Teig die Zutaten der Farbe geben und das jeweilige Gewürz und dann backen.

Ich hoffe ihr könnt mein Deutsch verstehen, weil ich aus Chile kommen, und viele spezifische Vokabeln nicht kenne.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
30.10.03 linti

## Grünkern Rote Betekuchen

150 Grünkernmehl mit  
100 g gem Mandeln +  
90 g Butter zu einer glatten Masse verarbeiten, dann  
je 1 TL Meersalz gem Ingwer + gem Koriander,  
1/4 TL gem Kardamom+  
500 g feingeriebene rote Bete untermengen.  
Den Teig 15- 20 min kalt stellen + zugedeckt in etwa 45 min backen.  
( Bratpfanne )  
12.9.99 getestet Hans60 des öfteren

## Rote Bete aus der Pfanne

Zutaten für 4 Portionen  
5 Knolle/n Rote Bete, mittelgroße  
200 g Schafskäse  
2 EL Honig  
3 EL Balsamico  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

Oregano

## Zubereitung

Rote Bete Knollen schälen und in ca. 1x1x1 cm große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen und die Rote Bete Würfel hineingeben. Balsamico und Honig hinzugeben, und das Ganze bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 min köcheln lassen bis die Rote Bete bissfest ist.

In der Zwischenzeit den Schafkäse fein hacken. Die Rote Bete mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken, gegebenenfalls etwas Balsamico oder Honig nachlegen und das ganze offen noch etwas einkochen. Heiß servieren und Schafkäse nach Belieben darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
28.05.04 lordhelm11

Super lecker!!! Bislang kannte ich Rote Bete nur als Salat - und mochte sie gar nicht. Ich habe bei diesem Rezept lediglich statt Oregano frischen Thymian verwendet, aber das ist reine Gefühls- und Geschmackssache.

Kommentar von monuli 08.11.2004 16:07

## Rote Bete Bratlinge 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Rote Bete  
½ EL Butter  
2 EL Grieß (Weizengrieß)

1 Ei  
2 EL Paniermehl  
½ EL Butterschmalz, zum Braten  
1 Prise Salz

## Zubereitung

Die ungeschälte rote Bete in reichlich Wassergaren und im Kochwasser abkühlen lassen, danach schälen und fein raspeln. In einen flachen Topf geben, 1/3 der Butter beifügen und aufkochen. Den Grieß hineinstreuen und gut umrühren und 12 bis 13 Minuten köcheln. Die rote Bete kurz kalt stellen, mit dem Ei, Salz, Pfeffer vermischen.

Bratlinge formen, in dem Paniermehl wenden. Das Butterschmalz erhitzen und dann die Bratlinge beidseitig knusprig braten. Die restliche Butter zer-

laufen lassen und vor dem servieren über die Bratlinge geben. Dazu passt saure Sahne und Reis.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
14.05.03 Lang51

### Rote Bete im Nussmantel 1 Ei

3 Rote Beten; ca. 500g  
50 g Haselnusskerne

1 Ei

; Salz

; schwarzer Pfeffer

50 g Paniermehl ( Mais o Buchweizen )

Öl; oder Kokosfett zum Braten

Die Roten Beten schälen oder abbürsten und in etwa 1/2cm dicke Scheiben schneiden.

Die Haselnusskerne fein reiben.

Das Ei, Salz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verschlagen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen.

Die roten Beten zuerst in dem verquirlten Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden.

In einer Pfanne Öl oder Kokosfett erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten. Dazu passen Kartoffelpüree und ein Salat.

TIP: Wer die roten Beten lieber weicher haben will, kann die Rüben ungeschält etwa 30 Minuten vorkochen.

### Rote Bete, mit Meerrettichsauce 1 Ei M

2 Groß Rote Bete oder  
4 sm Rote Bete  
; Salz  
1 TI Kümmelsamen

2 EI Mehl

1 Ei

2 Ei Milch

6 Ei Blaumohn

1 Ei Öl

10 g Butter / Margarine

100 ml Sauerrahm

Zitronensaft

; Salz

Cayennepfeffer

1 Prise Zucker

2 Ei Sahne

2 Ei Meerrettich, frisch gerieben

1. Die roten Bete waschen und in den Dämpfkorb des Schnellkochtopfes legen. Wasser mit Salz und Kümmel im Schnellkochtopf erhitzen und die rote Bete auf den Dreifuss hineinstellen. Den Topf richtig verschließen und in etwa 15 - 20 Minuten aromaschonend garen.

2. In der Zwischenzeit für die Sauce den Sauerrahm mit dem Zitronensaft und der Sahne verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen und mit dem Meerrettich abschmecken.

3. Von den gegarten Knollen den Blattansatz entfernen und die Wurzeln schälen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Nacheinander in Mehl, verquirlter Ei-Milchmischung und in Mohn panieren.

5. Keimöl und Butter / Margarine in einer Antihaf-Pfanne Magic line von 28 cm Durchmesser aufschäumen lassen und die panierten Mohnschnitzel bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten.

6. Auf vorgewärmte Teller verteilen und mit der Meerrettichsauce servieren. Kalorien pro Person 390 Kalorien - Mit Salat ca. 450 Kalorien Zu diesem erdigen und süßlich-aromatischen Gemüsegericht mit der meerrettichscharfen Sauce harmoniert ein anhaltend kräftiger und vollaromatischer Rotwein, wie z. B. ein Südtiroler Cabernet.

Anmerkungen

[Info über Rote Bete](#)

Rote Bete gibt es ganzjährig , denn die Ernte vom Spätherbst kann



gut eingelagert werden und reicht bis in den Frühling. Von Mai bis Juli kommt dann die erste frische rote Bete mit einem Durchmesser von 5 - 6 cm auf den Markt. Sie sind besonders zart und auch viel schneller gar wie die Winterknollen. Aufpassen beim Garen!!

Rote Bete sind ein außerordentlich nahrhaftes und gesundes Gemüse. Sie enthalten Zucker, Eiweiß und natürlich ganz viele Mineralstoffe allen voran Eisen und Kupfer für die Blutbildung.

Lange Zeit führte die Knolle ein Schattendasein. Man kannte sie fast nur fein aufgeschnitten und langweilig als Salat angemacht in Gläsern.

Allmählich entdeckt man den feinen Geschmack und vor allem die Vielseitigkeit, wie das heutige Rezept zeigt! Anstelle von Mohn, kann man die Schnitzel auch mit Semmelbrösel oder mit Sesam panieren.

### Rote Bete-Bratlinge 1 Ei

500 g Rote Bete;  
1 Randen  
1/2 El. Butter  
2 El. Weizengrieß

1 Ei  
2 El. Paniermehl  
1 1/2 El. Butterschmalz  
1 Spur ;  
Salz

Die ungeschälte Rote Bete in reichlich Wasser garen und im Kochwasser abkühlen lassen. Schälen und fein raspeln. In einen flachen Topf gebe, 1/3 der Butter beifügen und aufkochen. Den Grieß hineinstreuen und gut umrühren. 12 bis 15 min köcheln. Die Rote Bete kurz kalt stellen; mit dem Ei und Salz vermischen. Bratlinge formen, in dem Paniermehl wenden. Das Butterschmalz erhitzen und darin die Bratlinge wenden, bis sie auf beiden Seiten knusprig sind. Die restliche Butter zerlaufen lassen und vor dem Servieren über die Bratlinge geben.

### Rote Bratlinge M

Zutaten für 12 Bratlinge

Je 60 g Roggen, Hafer+ Gerste fein schroten + mit  
90 g Magerquark +  
270 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren  
Den Teig etwa 30 min quellen lassen.  
etwa 350 g Möhren + rote Bete gemischt ( vorbereitet gewogen) gewür-  
felt + mit  
2 EL Sonnenblumenöl etwa 5 min bissfest braten, leicht abkühlen + mit  
den Teig verrühren + mit  
1 TL Meersalz +  
1 TL Kümmel +  
¼ gem Ingwer +  
1 TL gem Koriander abschmecken.  
Die Pfanne mit sehr wenig Öl erhitzen.  
Den Teig esslöffelweise in die Pfanne geben + glatt streichen.  
Die Bratlinge zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10- 15 min auf beiden Seiten  
bräunen, dabei nach dem Umdrehen ohne Deckel braten.

Bei 4 Portionen etwa 1260 kj / 300 kcal

10 g Eiweiß., 12 g Fett., 39 g Kohlehydrate + 7 g Ballaststoffe pro Pers

Vorbereitungszeit + Ruhezeit etwa 40 min  
Backzeit: 10-15 min pro Bratling

## Salat

### Annas Rote Bete Salat

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Rote Bete  
Für die Marinade:  
4 EL Wasser  
4 EL Essig  
½ TL Zucker  
Kümmel frisch gemahlen  
1 kleine Zwiebel(n)  
2 Nelken  
1 Lorbeerblätter  
Salz  
Pfeffer  
Öl

### Zubereitung

Rote Bete bürsten und in Salzwasser kochen, abschrecken und schälen.

Auf einer groben Raffel hobeln.  
Alle Zutaten für die Marinade außer dem Öl mischen und unter die Roten Bete geben. Gut durchziehen lassen.  
Vor dem Servieren noch das Öl untermischen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
14.05.02 Wanda

## August bis April , mein Abendessen

1 längliche rote Bete  
1 Möhre  
1 Apfel

alles grob bis fein geraspelt, gemischt, fertig

Veränderung  
Kefir Oder +  
1 oder 2 Knoblauchzehen oder +  
Sesam geröstet, + evtl gem  
Sonnenblumenkerne, geröstet + evtl gem,  
Mandeln, geröstet + evtl gem

Hans60 ,24.09.2005

## Bohnensalat mit Rote Bete und Meerrettich M

150 g Rote Bohnen,  
450 ml ungesalzene Gemüsebrühe bzw. Wasser,  
½ TL Thymian, getrocknet,  
½ TL Koriander,  
1 Lorbeerblatt,  
½ TL Kräutersalz,  
50 g Zwiebeln,  
150 g Rote Bete,  
1 EL natives Olivenöl,  
3-5 EL Gemüsebrühe,  
120 g Sauerkraut,

50 g saure Sahne,  
1-3 EL frisch geriebener Meerrettich,

### Sauce:

2-3 EL Rotweinessig,

2 EL Wasser,  
1 Prise Kräutersalz,  
1 Prise Pfeffer,  
¼ TL Koriander,,  
1 Prise Kümmel,  
½ TL Honig,  
3-4 EL natives Olivenöl,

zum Garnieren:  
Orangenscheiben,

8-12 Std vorher Bohnen in ungesalzener Gemüsebrühe bzw. Wasser einweichen, mit Thymian, Koriander und Lorbeerblatt aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 50-60 Min köcheln lassen, salzen und 30-60 Min nachquellen und dann abkühlen lassen. Zwiebeln fein würfeln, rote Bete in 5mm Würfel schneiden, Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, rote Bete mit-schwitzen, etwas Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bissfest dünsten. Für die Soße Rotweinessig, Wasser, Kräutersalz, Pfeffer, Koriander, Kümmel und Honig mit Olivenöl verrühren. Sauerkraut grob hacken, mit der Sauce, Bohnen und Rote-Bete-Gemüse vermischen, abschmecken und 30-60 Min. durchziehen lassen. Saure Sahne mit Meerrettich verrühren, unterheben und noch mal abschmecken. Orange quer in dünne Scheiben schneiden, Salat damit garnieren.

## Bunter Schichtsalat 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n), fein gewürfelt  
3 Kartoffeln, (fest) gekocht, dann grob geraspelt  
2 Ei(er), hartgekocht, grob geraspelt  
2 Karotte(n), gekocht, grob geraspelt  
2 Rote Bete, grob geraspelt  
etwas Käse, gerieben  
3 EL Mayonnaise, evtl. mit Joghurt verfeinert  
etwas Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Alle Zutaten vorbereiten und in einer (nicht so breiten, am besten klaren) Schale oder einem tiefen Teller schichten. Mit Zwiebeln beginnen, dann nacheinander Kartoffeln, Eier, Karotten und rote Bete schichten. Wichtig: jede Lage glatt streichen, leicht salzen und pfeffern, mit etwas Mayo bestreichen. Zum Schluss den geriebenen Käse drüber streuen.  
Tipp: Die Mengenangaben sind ca Angaben, je nach Gemüsesorte/Zutat und Größe; die muss man für sich selbst austesten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
12.07.05 Renia\_1976

## Easy Rote - Bete Salat

Zutaten für 2 Portionen  
2 Rote Bete, fertig gekocht  
2 EL Sesam  
1 EL Balsamico, weißer  
2 EL Öl  
1 Prise Zucker

### Zubereitung

Rote Bete in halbe Scheiben oder Stifte schnippeln. Mit Essig, Öl und ein wenig Zucker marinieren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. (Vorsichtig, sonst hüpfen sie quer durch die Küche). Unter die Beete mischen: Finito.

Der Sesam gibt leicht angeröstet einen wunderbaren nussigen Geschmack und nimmt so ein wenig das "erdige" aus der Bete. Essig und Öl natürlich jeder wie er's braucht.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
15.10.04 pepel

## Feldsalat mit Roter Bete

Zutaten für 4 Portionen  
150 g Feldsalat  
150 g Rote Bete, gekocht, vakuumverpackt)  
40 g Walnüsse  
4 EL Öl (Walnussöl)  
2 EL Balsamico  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Feldsalat waschen, verlesen und trocken schleudern. Rote Beete in Würfel schneiden. Nüsse grob hacken. Alles miteinander vermischen. Für die Vi-

naigrette Öl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat vorsichtig unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.05.03 Drossel

## Finnischer Rote Rüben Salat Mayo M

Zutaten für 6 Portionen

300 g Rote Bete, in Essig

1 Apfel, gerieben

2 EL Haselnüsse, geschrotet

$\frac{3}{4}$  dl Mayonnaise, mit Sahne verdünnt

$\frac{1}{2}$  Bund Petersilie, feingehackt

2 dl Schlagsahne, ohne Zucker

### Zubereitung

Alles zusammen mischen, außer Schlagsahne (die mit Rote Rüben-Essigsaft gefärbt wird, davon einen Löffel voll auf jede Portion setzen)  
Im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.06.02 Taija

## Georgisches Rote Bete Carpaccio

Zutaten für 6 Portionen

500 g Rote Bete oder rote Rüben im Ofen ohne Fett geröstet

$\frac{3}{4}$  Tasse/n Walnüsse, geputzt

2 Zehe/n Knoblauch

$\frac{1}{4}$  Tasse/n Essig (Weinessig) oder Granatapfelsaft

3 Zweig/e Koriandergrün

Petersilie und Koriandergrün, gehackt

Paprikapulver, (edelsüß)

Salz, nach Geschmack

### Zubereitung

Rote Bete schälen und sehr fein raspeln. Walnüsse mit Koriandergrün, Knoblauch und etwas Salz zermörsern (oder durch den Fleischwolf dre-

hen), das Paprikapulver und gehacktes Koriandergrün zugeben, salzen und den Essig zugießen. Alles mit Roter Bete vermischen, ca. 30 Min. durchziehen lassen und mit gehackter Petersilie garnieren. Als Vorspeise oder Beilage servieren.

Falls Koraindergrün nicht da ist, kann man es mit in Asienläden erhältlichen eingelegtem Koriander (im Glas) ersetzen - ca. 2 TL mit Walnüssen zermörsern und statt gehacktes Koriander ca. 1/2 TL gemahlene nehmen.

Als Verfeinerung kann man den Salat mit etwas Walnussöl beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.02.04 imbieras

## Ibu's Rote Bete Salat

Zutaten für 2 Portionen

4 Rote Bete gekocht

4 EL Öl, Olivenöl

2 EL Honig

1 Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer

Kräuter, der Provence

2 EL Essig, (Balsamico)

## Zubereitung

Die Zwiebel in Streifen, Rote Bete in Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Marinade, bis auf den Essig, in einer Tasse verrühren und einige Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Dann den Essig dazugeben. Rote Bete, Zwiebel und Marinade mischen und durchziehen lassen.

Wenn es schnell gehen soll, schmeckt der Salat auch ganz ordentlich mit Roter Bete aus dem Glas.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

14.11.01 Käthe

## Junge rote Rüben mit Schafskäse und Oliven

für zwei Personen

Zutaten:

400 g junge Rote Bete  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Sherryessig  
3 Esslöffel Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 kleine Tomate, klein gewürfelt  
1 kleiner Bund Basilikum, fein geschnitten  
einige Minzeblättchen, fein geschnitten  
100 g Schafskäse  
8 schwarze Oliven  
6 Salatblätter  
einige Basilikumblättchen

Die ganzen, ungeschälten Roten Bete in Wasser in etwa 15 Minuten weich kochen. Die Haut abziehen, in dünne Scheiben schneiden.

Aus Zitronensaft, Essig und Olivenöl eine Marinade anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Roten Bete mit der Marinade und den Tomatenwürfeln vermischen, etwas durchziehen lassen.

Salat mit geschnittenem Basilikum und Minze vermischen. Rote Bete portionsweise auf Salatblättern anrichten. Mit Schafskäse, Oliven und Basilikumblättchen bestreuen.

## Leckerer Russischer Salat

Venigred

Zutaten für 4 Portionen

2 Rote Bete  
5 große Kartoffeln  
5 große Karotte(n)  
¼ Kopf Weißkohl  
1 Dose/n Erbsen  
1 Zwiebel(n)  
5 Salzgurken (keine Gewürzgurken!!!)  
Essig  
Öl  
Pfeffer  
Salz

## Zubereitung

Rote Bete, Kartoffeln und Karotten kochen, bis sie gar sind. Alle drei schälen und in kleine Würfel schneiden (je kleiner desto besser!). Weißkohl, Zwiebel und Salzgurken auch in kleine Würfel schneiden.



Alle Zutaten, bis auf die Rote Bete, miteinander vermischen und Öl, Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen. Ein bisschen durchziehen lassen und dann die Rote Bete dazugeben (dadurch nehmen die anderen Zutaten nicht sofort die rote Farbe an und der Salat wird schon bunt).

Die Zutatenmenge können je nach Lust und Laune verändert werden. Am zweiten Tag schmeckt der Salat noch besser! Lecker ist er auch mit Salzheringen oder mit etwas saurer Sahne bzw. Schmand.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.10.04 Dancing-Queen

## Meerrettich Joghurt Mousse M

### auf Rote Bete Salat

6 Personen

Meerrettich Jogurtmousse

## ROTE BETE SALAT

4 Scheibe/n Weiße Gelatine

300 g Sahnejoghurt

250 g Schmant

1 Glas Meerrettich (natur, je- 90 g EW)

; Salz

1 Ei Zitronenschale (unbehandelt, fein geraspelt); (1)

2 TL ; Zitronensaft (evtl. die Hälfte mehr)

125 ml Schlagsahne

500 g Kleine Rote Bete

; Salz

: Pfeffer (a. d. Mühle)

100 ml Rotweinessig

1 Ei Zucker

4 El Traubenkernöl

2 El Kürbiskernöl

1 El Olivenöl

2 El Balsamessig

1 El Weißweinessig

30 g Frühlingszwiebel; nur das Weiße

1 Bund Schnittlauch

30 g Frische Meerrettichwurzel

1 Ei Zitronenschale, unbehandelt fein geraspelt (2)

Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Joghurt und den Schmant mit dem Meerrettich verrühren. Mit Salz, Zitronenschale (1) und Zitronensaft würzen.

Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine tropfnass bei milder Hitze auflösen und schnell mit dem Schneebesen unter die Joghurtmasse rühren. Die Sahne unterheben. In eine flache, nicht zu große Arbeitsschale füllen und 2 Stunden kalt stellen.

Für den Salat die Rote Bete waschen und einzeln in Alufolie einwickeln. Im vorgeheizten Backofen auf dem Rost bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 1 Stunde backen. In der Folie abkühlen lassen, herausnehmen und die Schalen abziehen (ziehen Sie dazu besser Gummihandschuhe an).

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Rotweinessig und Zucker aufkochen und darüber gießen. Aus den Ölen, Balsam- und Weißweinessig eine Vinaigrette rühren. Die Frühlingszwiebel und den Schnittlauch fein schneiden, den Meerrettich putzen und raspeln.

Die Rote Bete abtropfen lassen und Portionsweise auf Teller verteilen. Mit der Vinaigrette und etwas vom Rote-Bete-Essig-Saft beträufeln. Einen Esslöffel in kaltes Wasser tauchen, die Mousse damit abstechen und auf den Salat setzen. Mit Zitronenschale (2), Frühlingszwiebel, Schnittlauch und Meerrettich bestreuen und servieren.

## Rosa Königssalat M

Pembe Sultan Salatasi

Zutaten für 6 Portionen

800 g Rote Bete

500 g Joghurt, türk. Sahnejoghurt (10% Fett)

4 Zehe/n Knoblauch

3 EL Zitronensaft

1 Bund Petersilie, großblättrige

Salz

3 TL Olivenöl, natives

## Zubereitung

Rote Beete Knollen in einem Topf mit Wasser ca. 2 Stunden lang kochen lassen, bis sie weich geworden sind.

Knollen aus dem Wasser nehmen, unter kaltem Wasser abschrecken, mit einem Messer pellen und auf der Küchenreibe raspeln.

Rote Beete Raspeln in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen Joghurt hinzugeben, Knoblauchzehen hineindrücken, mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft abrunden und gut verrühren.

Auf einen Servierteller geben und drum herum mit der Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.04.05 ardahan\_12

## Rote Beete Salat mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rote Bete

2 Zehe/n Knoblauch

Salz

Pfeffer

Essig

Öl

## Zubereitung

Entweder fertige Rote Bete kaufen oder Rote Bete kochen, schälen und in mundgerechte Scheiben schneiden.

In eine Salatschüssel geben, salzen, pfeffern und mit Essig und Olivenöl abschmecken. Die zwei Knoblauchzehen schälen, fein hacken und unter den Salat mischen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.05.02 Quirli

## Rote Beete Apfel Bananen Salat M

3 mittel Rote Bete

1 Apfel säuerlich; z.B. Boskop

1 Banane

200 g Creme fraiche

1 Zitrone; Saft

1 TI Flüssigen Honig

1/2 TI Anis gemahlen

Salz

Weißer Pfeffer  
Nüsse; gehackt, zum Dekorieren

Für die Sauce die Creme fraiche, den Zitronensaft, den Honig, den Anis sowie Salz und Pfeffer in einer großen Salatschüssel mit dem Schneebesen verschlagen. Die Rote Bete unter fließendem Wasser abbürsten, dünn schälen und auf der Rohkostreibe raspeln.

Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls raspeln. Die Banane schälen, der Länge nach halbieren und in kleine Stücke schneiden. Diese Zutaten in die Sauce geben und alles gut vermengen. Mit gehackten Nüssen verzieren.

### Rote Bete Carpaccio M

Zutaten für 4 Portionen  
8 kleine Rote Bete, (ca. 650 g)  
1 Bund Petersilie, glatt  
3 EL Essig, milder Weinessig  
1 EL Senf  
Salz  
Pfeffer, schwarzer aus der Mühle  
6 EL Öl, neutral

30 g Parmesan, grobe Parmesanspäne

### Zubereitung

Die Rote Bete säubern, abbürsten und ca. 30 Minuten (innen nicht ganz durch) garen. Etwa 3/4 der Petersilie fein hacken, mit dem Essig verquir-  
len. Senf, Salz und Essig einrühren, Öl zufügen, abschmecken. Die Rote  
Bete in kaltes Wasser legen, die Haut abziehen und in dünne Scheiben  
schneiden oder hobeln. Gefächert auf einem Teller anrichten. Die Petersi-  
lienvinaigrette darüber verteilen, mit Parmesan und Petersilie garnieren.

Schwierigkeitsgrad: simpel  
Brennwert p. P.: 230  
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
14.11.01 Third

### Rote Bete Carpaccio mit Dip M

Zutaten für 2 Portionen

3 Rote Bete, frisch  
etwas Olivenöl und Balsamico  
Salz und Pfeffer

1 Becher Hüttenkäse

2 TL Meerrettich (Sahnemeerrettich)  
1 Zehe/n Knoblauch

## Zubereitung

Die Rote-Bete-Knollen nicht kochen, sondern nur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in Olivenöl beidseitig einige Minuten anbraten (dürfen ruhig etwas dunkel werden). Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf einen Teller legen. Balsamico darüber träufeln und vorsichtig salzen und pfeffern.

Den Hüttenkäse mit dem Meerrettich und dem gehackten oder gepressten Knoblauch mischen, ebenfalls vorsichtig salzen und pfeffern. Die Creme mit dem Teelöffel in kleinen Häufchen auf dem Carpaccio verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.04.05 Iuvonmu

## Rote Bete Frischkost M

Zutaten für 3 Portionen

400 g Rote Bete  
200 g Äpfel

250 g Joghurt

½ Zitrone(n), davon den Saft  
1 EL Öl (Sonnenblumenöl)  
1 EL Apfel - Dicksaft (ersatzweise auch Honig oder Zucker)  
1 TL Meerrettich, geriebener  
1 Gewürzgurke(n), geriebene

## Zubereitung

Joghurt mit Öl, Zitronensaft, Apfeldicksaft, geriebenem Meerrettich und geriebener (oder ganz fein gehackte) Gurke zu einer Salatsoße verrühren. Äpfel auf einer groben Reibe mit der Schale in die Soße reiben, rote Bete schälen und auf einer feinen Reibe dazureiben.

Nach Belieben mit Sonnenblumenkernen garnieren.

Schmeckt super lecker als Vorspeisensalat mit Weißbrot oder auch zu Grillfleisch!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.10.04 Medineit

## Rote Bete Frischkost mit Roggenkeimlingen M

150 g Joghurt,  
1 El Obstessig,  
Meersalz,  
Pfeffer,  
¼ TL Ingwer,  
¼ TL Honig,  
2 El kaltgepresstes Sonnenblumenöl,  
30 g Zwiebeln,  
150 g Äpfel,  
200 g Rote Bete,  
150 g Roggenkeimlinge,  
2 El leicht geröstete Sonnenblumenkerne,  
150 g Orangenfilets,  
50 g Feldsalat,

Setzen Sie etwa 60 g Roggen 3 Tage vorher zum Keimen an. Joghurt mit Obstessig, Meersalz, Ingwer, Pfeffer, Honig und Sonnenblumenöl verrühren. Zwiebeln fein würfeln, Äpfel und Rote Bete grob raspeln und sofort mit der Sauce mischen, Roggenkeimlinge unterheben und abschmecken. Frischkost anrichten, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Orangenfilets und Feldsalat garnieren.

## Rote Bete Kartoffelsalat 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen  
3 große Rote Bete  
3 große Kartoffeln  
1 Zwiebel(n)  
4 Gurke(n), (Essig-)  
2 Äpfel, säuerliche  
2 EL Sonnenblumenkerne

300 g Joghurt

200 g saure Sahne

2 Ei(er), hart gekochte, zum Garnieren

### Zubereitung

Rote Bete und Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. Rote Bete, Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln (Zwiebel fein). Äpfel und Gurken klein schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

Sonnenblumenkerne rösten und mit Sahne u. Joghurt dazugeben. Mit Kräutersalz abschmecken. Zum Schluss mit den Eiern und mit Kräutern garnieren.

Ein toller Partysalat!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.01.04 gitte124

### Rote Bete Möhren Salat M

Aus Finnland - frisch & lecker

Zutaten für 4 Portionen

300 g Möhre(n)

300 g Rote Bete

2 Zwiebel(n)

#### Sahne

Essig (Weißweinessig)

Salz und Pfeffer, weißer

Zucker

### Zubereitung

Möhren und Rote Bete waschen, putzen, schälen und raspeln. Zwiebeln fein würfeln und zum übrigen Gemüse geben.

Süße Sahne und Essig verrühren und mit Zucker, Salz & Pfeffer abschmecken. Gemüse mit dem Dressing mischen und gut durchziehen lassen.

Sehr lecker, sehr frisch und sehr gesund. (wer auf das Fett aus der Sahne lieber verzichten möchte: es geht auch mit Milch!)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.06.04 coquelicot

## Rote Bete Orangen Salat

850 g Rote Bete; ca. 200 g Knollen  
Salz  
125 ml Orangensaft frisch gepresst  
3 EL Obstessig  
1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Pfeffer, f.a.d.M.  
2 Frühlingszwiebeln  
6 Orangen  
30 g Mandelblättchen

Die Stiele der Rote-Bete-Knollen etwas kürzen. Die Knollen in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 45 Minuten bissfest garen. Rote Bete abgießen, kalt abspülen und schälen. Knollen in Spalten schneiden und abkühlen lassen.

Orangensaft, Obstessig und Olivenöl in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren. Knoblauchzehe durch die Presse dazudrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier Esslöffel Marinade über die Rote-Bete-Spalten träufeln (bei 4 Portionen) und durchziehen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe unter die restliche Marinade heben. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten vorsichtig ausschneiden. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite legen.

Die Rote-Bete-Spalten in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und mit den Orangenfilets auf Tellern anrichten. Die Frühlingszwiebeln mit der Marinade über die Rote Bete und die Orangen verteilen. Alles mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

## Rote Bete Rohkost mit Kokos M

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Rote Bete  
4 kleine Äpfel  
200 g Joghurt  
2 EL Sahne  
Kräutersalz



Zitronensaft  
4 EL Kokosraspel

### Zubereitung

Die Rote Bete schälen und fein raspeln (möglichst mit Handschuhen). Die Äpfel waschen und mit Schale raspeln, beides miteinander vermengen. Den Joghurt mit der Sahne vermengen, mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken und über die Rote-Bete-Apfelraspeln geben. Gut mischen und nochmals abschmecken. Die Kokosraspel kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
15.03.05 Bärin

### Rote Bete Rohkost mit Sahne M

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Rote Bete  
1 m.-großer Apfel  
2 EL Essig (Apfelessig)  
Piment  
Vanille, gemahlene  
Kräutersalz  
etwas Honig

½ Becher Sahne

### Zubereitung

Die Roten Bete bürsten und raspeln, den Apfel ebenfalls raspeln. Aus Essig, Honig und Gewürzen eine Marinade herstellen und mit dem Gemüse vermischen. Die Sahne halbstreif schlagen, 2/3 davon unter den Salat heben, den Rest als Garnitur obenauf.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
13.08.04 Sivi

### Rote Bete Salat M

Rote Rübli Salat

Zutaten für 4 Portionen

2 Rote Bete, ca. 300g

2 Äpfel, säuerlich

1 Stück Meerrettich, notfalls 2 Tl. aus dem Glas

1 TL, gestr. Salz

1 Becher saure Sahne, 200g

1 Bund Petersilie oder Schnittlauch

Knollen schälen, Äpfel vierteln und Kerngehäuse entfernen. Frischen Meerrettich schälen. Alles fein reiben. Das Salz und die saure Sahne auf das Geriebene geben und alles gut mischen.

Die gehackten Kräuter drüberstreuen.

Brennwert p. P.: 495

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.03.02 ScholzWohlers

## Rote Bete Salat M

Zutaten für 4 Portionen

125 g Rote Bete

1 Apfel

1 Birne(n)

2 EL Mandeln, gehackt

2 EL Sahne

1 Spritzer Zitrone(n)

2 EL Öl

Salz

Honig

evt. Zimt

## Zubereitung

Rote Bete dünn schälen und mittelfein raspeln. Apfel waschen und ebenfalls raspeln. Birne schälen und würfeln. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sahne, Zitrone, Öl und Gewürze mischen und alles zusammen vermengen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.07.05 maalche

## Rote Bete Salat **Miracel**

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Glas Rote Bete
- 1 EL Olivenöl
- 5 kleine Kartoffeln

### **Miracel Whip**

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch  
Peperoni, gemahlen  
Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

## Zubereitung

Kartoffeln 20 Min. ungeschält kochen. In der Zwischenzeit Rote Bete klein schneiden mit kleingewürfelter Zwiebel, Knoblauch, Miracle Whip, Öl und einem Schuss von dem Rote-Bete-Saft mit Pfeffer und Peperonipulver abschmecken.

Kartoffeln abkühlen lassen, pellen und wie die Rote Bete klein schneiden und alles miteinander vermischen. Zum Schluss klein gehackte Petersilie unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
07.04.05 Maifée

## Rote Bete Salat griechisch

Patsária Salata

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Rote Bete, möglichst klein, mit Stielen und Blättern.
- 4 EL Essig (Rotweinessig)  
Salz
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Öl (Olivenöl), kalt gepresst  
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

## Zubereitung

Von den roten Beten Stiele und Blätter abschneiden, Knollen gründlich waschen. Stiele und Blätter putzen und abspülen. Knollen mit Wasser be-

deckt zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze in 1-1,5 Stunden garen, bis sie so weich sind, dass man mit einer Gabel leicht hineinstechen kann.

Rote Bete abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Stiele und Blätter in etwa 3 cm große Stücke schneiden und mit Wasser bedeckt etwa 15 Min. separat kochen, bis sie weich sind, aber noch Biss haben. In den letzten 2 Min. Essig und Salz unterrühren.

Nach dem Garen die Rote-Bete-Stücke unter die Stiele und Blätter mischen, alles im Sud erkalten lassen. Zugedeckt etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen Knoblauch schälen und klein würfeln, Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Rote Bete mit der Schaumkelle aus dem Sud heben, in eine Schüssel mit Olivenöl geben, nach Geschmack noch mit etwas Essig begießen und mit Pfeffer, Knoblauch und Petersilie betreuen. In der Schüssel oder auf Tellern angerichtet servieren.

**Brennwert p. P.: 170**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.10.02 Ronomu

## Rote Bete Salat mit Dijon-Senf

Zutaten für 4 Portionen

6 Knolle/n Rote Bete

1 m.-große Zwiebel(n)

2 EL Senf (Dijon) grob, mittelscharf

## Zubereitung

Rote Beete kochen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zugeben, Salz, Essig, Öl würzen und untermischen. Jetzt 2-3 Esslöffel körniger Dijon - Senf (mittelscharf) untermischen.

Ideal auch als Beilage zu kaltem gekochten Fleisch und auch zu Räucherlachs.

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten

29.04.02 Walterspiel

## Rote Bete Salat mit Oliven Mayo

Zutaten für 2 Portionen

1 Rote Bete  
1 Apfel, säuerlich  
80 g Oliven, schwarze  
10 g Kapern  
Für die Sauce:

### 1 EL Mayonnaise

1 TL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
Zucker

## Zubereitung

Das Rübchen kochen, pellen, kalt werden lassen. Rote Bete und Apfel würfeln, Oliven klein schneiden, Kapern dazutun. Mit Sauce bedecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.11.03 astuke

## Rote Bete süß sauer

Zutaten für 1 Portionen

5.5 kg Rote Bete  
75 g Salz  
250 ml Essig, 5%  
3 EL Zucker

## Zubereitung

Rote Bete mit ein wenig Wasser weich kochen (ca. 1 Stunde), abkühlen und von Schale befreien. Nun in eine große Schüssel alle Rüben klein raspeln oder reiben.

Salz, Zucker und Essig hinzufügen und gut vermischen. Die Rote Bete in gereinigte Gläser füllen, mit Frischhaltefolie und Schraubdeckel schließen. Die Gläser in einen hohen Topf mit Leinentuch am Boden geben. Den Topf mit Wasser füllen, so dass die Gläser bis zu  $\frac{1}{4}$  ihrer Höhe bedeckt sind, anschließend mit Deckel zudecken und 30 Minuten ab Kochen des Wassers sterilisieren.

Erst wenn der Topf abgekühlt ist, die Gläser rausnehmen und einzeln kontrollieren, ob der Glasdeckel eingezogen hat. Nun sind die Gläser fertig und können in Keller oder kalten und dunklen Raum abgestellt werden. Die Rote Bete Süß - Sauer schmeckt kalt, aber auch warm als Beilage zu Fleisch und Kartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
11.07.05 Liliana

### Rote Rüben mit Sellerie und Apfel

250 g Rote Bete; geschält +---grob geraspelt  
4 Stangen Bleichsellerie--feingehackt  
250 g Knackige Äpfel; geschält--und kleingeschnitten  
2 El Olivenöl  
1/2 Zitrone; den Saft davon  
; Salz + Pfeffer

Da es sich bei der Roten Rübe um eine ziemlich harte Knolle handelt, empfiehlt sich zum Zerkleinern eine Julienne-Raspel.

Rote Rüben, Sellerie und Äpfel gut miteinander vermische. Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Rote- Beete-Salat mit Knoblauchsauce

4 Personen

400 Gramm Junge Rote-Beete-Knollen  
1 Tl. Meer- oder Natursalz  
3-4 Knoblauchzehen  
1/2 Tl. Salz  
1 Tasse Brotkrumen, eingeweicht  
2 El. Zitronensaft  
1 Tl. Essig  
1/2 Tasse Wasser  
5 El. Olivenöl  
Evtl. 1-2 EL Paniermehl

(1) Knoblauchzehen, Salz, Essig und die Brotkrumen im Mixer vermischen, Wasser und nach und nach das Olivenöl hinzufügen.

(2) Die Masse so lange schlagen und rühren, bis sie homogen ist. Sollte sie zu dünnflüssig sein, etwas Paniermehl hinzufügen. Mischung rühren, bis die Sauce dick ist.

(3) Rote Beete säubern, Blätter und Stiele abschneiden.

(4) Knollen in kochendes Salzwasser legen und zugedeckt 30 bis 40

Minuten kochen.

(5) Blätter und Stiele ebenfalls säubern und in kleine Stücke schneiden.

(6) Je nach Frische und Zartheit 10 bis 20 Minuten vor Ende der Kochzeit zu den Knollen geben.

(7) Knollen abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. (8) Mit der Knoblauchsauce servieren.

Zubereitungsdauer:

60 Min.

**Pro Portion:** kJ:1321 kcal: 315 E: 7 g, F: 13 g, KH: 42 g, Ba: 7 g, Chol: 0 mg

Tipp:

Die Knoblauchsauce schmeckt auch zu gebratenem Fisch, gebackenen Auberginen oder gebratenen Zucchini.

## Rote-Bete mit Ananas

Für 2 bis 3 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

400 g Kartoffeln  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
1 süßer Apfel  
2 Rote Bete  
2 EL Sesamöl und Apfelessig  
200 ml Gemüsebrühe  
Kräutersalz und Flüssigwürze  
Pfeffer und Cayennepfeffer  
1 Baby-Ananas

Kartoffeln schälen, waschen und mit einer Reibe grob raspeln. Lauch putzen, in 1 cm breite Ringe schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Apfel grob raspeln. Rote Bete fein raspeln. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel glasig dünsten. Kartoffel-, Apfel- und Rote-Bete-Raspel zugeben. Kurz anbraten.

Mit Apfelessig ablöschen, Brühe angießen, Hitze reduzieren. 10 Minuten köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten Lauch mitdünsten. Ananas in Scheiben schneiden, Schale und Strunk entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Gemüse abschmecken. Hälfte der Ananaswürfel darunter mischen, andere Hälfte darauf verteilen.

## Roter Kartoffelsalat Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

350 g Kartoffeln, festkochende

250 g Äpfel, säuerliche

250 g Rote Bete

150 g Gewürzgurke(n)

1 Zwiebel(n)

Für das Dressing:

150 g Joghurt

1 EL Mayonnaise

2 TL Senf, mittelscharfer

2 EL Essig, (Aufguss der Gewürzgurken)

Salz

Pfeffer

1 Kästchen Kresse

## Zubereitung

Die Kartoffeln in der Schale kochen und abkühlen lassen. Kartoffeln schälen und in mittelfeine Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Rote Bete, Gewürzgurken und die Zwiebeln ebenfalls fein würfeln. Joghurt, Mayonnaise, Essig, Senf und die Gewürze zu einer Soße verrühren. Soße mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen. Kresse waschen, abschneiden und unter den Salat rühren. Eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.08.04 angelika2603

## Russischer Rote Bete Salat Mayo

Zutaten für 4 Portionen

5 Rote Bete

100 g Walnüsse, gehackt

1 Zehe/n Knoblauch



### 3 EL Mayonnaise

Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung

Rote Bete ca. 1 Stunde gar kochen, schälen und auf einer groben Reibe reiben. Dann mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch würzen. Die Mayonnaise untermischen, bis es schön cremig ist. Jetzt noch die Walnüsse dazugeben.

Passt toll als Beilage zu Gegrilltem oder Fondue.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
06.07.05 MotherMehli

### Salat Vinaigrette

Russisches Rezept

Zutaten für 4 Portionen

200 g Kartoffeln

100 g Rote Bete

1 Salzgurken

1 Zwiebel(n)

2 EL Erbsen, aus der Dose

2 EL Öl, (In Russland wird vorzugsweise Sonnenblumenöl benutzt.)

Salz

#### Zubereitung

Kartoffel und Rote Bete in Schale gar kochen, abkühlen lassen und pellen. Das gekochte Gemüse und Salzgurken fein würfeln. Zwiebel ganz klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben, Erbsen, Olivenöl und Salz dazugeben und gut vermischen. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
26.09.04 Anastassia

### Ungewöhnlicher Rote Bete Salat M

Zutaten für 2 Portionen

2 Knolle/n Rote Bete (oder vergleichbare Menge aus dem Glas)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Becher Joghurt, klein

1 EL Erdnussbutter

Pfeffer, schwarz, frisch

### Zubereitung

Den Joghurt mit der Erdnussbutter, dem durchgepressten Knoblauch und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer mischen, über die in Scheiben geschnittene Rote Bete geben. Mit den genauen Zutatenmengen bin ich nicht sicher, einfach nach Gefühl und Geschmack variieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

: 10.08.05 Sundrop

### Vier Frucht Salat

Zutaten für 4 Portionen

2 Knolle/n Rote Bete

6 große Möhre(n)

2 Knollensellerie

2 Äpfel

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

Öl

Essig

Senf

Salz

Pfeffer

n. B. Petersilie

n. B. Sonnenblumenkerne, gehackt

### Zubereitung

Die Knollen Rote Bete und Sellerie, die Äpfel und die Möhren schälen und fein raspeln. Aus den anderen Zutaten eine Salatsauce mischen. Die geraspelten Gemüse mit der Salatsauce gut vermischen, kalt stellen und durchziehen lassen.

Evt. vorm Servieren noch Sonnenblumenkerne rösten, klein hacken und drüberstreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

28.05.05 flofex

## Wintersalat mit Sauerkraut

Vinaigret aus Russland

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Sauerkraut, am besten selbstgemacht mit Möhren
- 1 Dose Kidneybohnen
- 6 Salzgurken
- 1 Bund Dill
- 6 m.-große Pellkartoffeln, gekocht
- 2 Rote Bete, gekocht
- 1 Dose Erbsen
- 2 EL Öl (Sesam- oder Rapsöl)
- 1 Zwiebel(n)
- Salz und Pfeffer
- 3 Tropfen Essig

## Zubereitung

Kartoffeln, Rote Bete und Zwiebel in Würfel schneiden. Bohnen und Erbsen ohne Flüssigkeit dazugeben. Dill schneiden, würzen und mit Öl verfeinern. Alles zusammen durchmischen. Am Besten für 1 Stunde durchziehen lassen.

Schmeckt am nächsten Tag genauso gut. Im Winter ideal, weil reich mit Vitamin C und sehr sättigend.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

22.03.05 dulev

## Suppe

### Boretsch vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Weißkohl
- 300 g Rote Bete
- 200 g Möhre(n), in Würfeln, fertig gegart
- 100 g Knollensellerie, in Würfeln, fertig gegart
- 200 g Kartoffeln, roh

3 EL Tomatenmark, oder Paprikamark  
1 Bund Petersilie  
Knoblauch  
Zitronensaft  
3 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
250 ml Joghurt, natur

### Zubereitung:

Die gut gewaschene Rote Bete in Würfel schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Im Öl und ganz wenig Wasser etwa 20 Min. dünsten. dazu den gewürfelten Weißkohl und etwas Wasser geben und nochmals 10 Min. garen. Danach die Kartoffeln in Würfelchen zugeben und weich dünsten. Alles zusammen schütten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit dem Tomatenmark, etwas Knoblauch und der feingehackter Petersilie cremig schlagen und kurz vor dem Servieren unter die heiße Suppe ziehen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Boretsch vegetarisch M

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Weißkohl  
300 g Rote Bete  
200 g Möhre(n), in Würfeln, fertig gegart  
100 g Knollensellerie, in Würfeln, fertig gegart  
200 g Kartoffeln, roh  
3 EL Tomatenmark, oder Paprikamark  
1 Bund Petersilie  
Knoblauch  
Zitronensaft  
3 EL Öl  
Salz und Pfeffer

250 ml Joghurt, natur

Zubereitungszeit:  
40 Minuten

### Zubereitung:

gut gewaschene Rote Bete in Würfel schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Im Öl und ganz wenig Wasser etwa 20 Min. dünsten. dazu

den gewürfelten Weißkohl und etwas Wasser geben und nochmals 10 Min. garen. Danach die Kartoffeln in Würfelchen zugeben und weich dünsten. Alles zusammen schütten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit dem Tomatenmark, etwas Knoblauch und der feingehackter Petersilie cremig schlagen und kurz vor dem Servieren unter die heiße Suppe ziehen.

## Borschtsch auf Kiewer Art mit Pilzen M

(vegetarisch)

### Zutaten

60 g Getrocknete Steinpilze  
1 l ; Wasser, evtl. mehr  
300 g Kartoffeln  
300 g Weißkraut  
100 g Rote Bete  
1 Petersilienwurzel  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
250 ml Rote-Bete-Saft  
1 El. Tomatenmark  
50 g Butter  
1 El. Mehl

125 ml Saure Sahne

### 2 Eigelb

1 Bd. Petersilie  
; Salz  
; Pfeffer  
Essig  
Lorbeerblatt  
Zucker

### Zubereitung

Borschtsch kiewskiy s gribami Getrocknete Steinpilze in warmem Wasser einweichen und gut abspülen.

In Wasser mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt weich kochen und abseihen.

Pilze abtropfen lassen und klein schneiden.

Geschälte rote Bete in Streifen schneiden und in etwas Pilzbrühe weich dünsten.

Karotte, Petersilienwurzel und Zwiebel grob hacken, in Butter anrösten und mit Tomatenmark verrühren. Die kleingeschnittenen Pilze ebenfalls in Butter anbraten.

Gewürfelte Kartoffeln und gehobeltes Kraut in der abgeseihten Pilzbrühe 15 Minuten kochen. Vorbereitete rote Bete, Wurzelwerk, Pilze und Rote

Bete- Saft zufügen und gut durchkochen. Mehl mit etwas Pilzbrühe glatt-rühren und die Suppe damit binden. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken und so lange kochen, bis alle Zutaten gar sind. Saure Sahne mit Eigelb verquirlen und auf die mit Borschtsch gefüllten Teller verteilen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Borschtsch Postnij

Fastenborschtsch ohne Fleisch

Zutaten für 8 Portionen

150 g Bohnen, weiße  
50 g Steinpilze, getrocknete oder andere Waldpilze  
500 g Rote Bete  
1 Wurzel/n Petersilie  
250 g Karotte(n)  
1 Stange/n Lauch, groß  
1 große Zwiebel(n)  
300 g Kartoffeln  
2 Zehe/n Knoblauch  
200 g Sellerie  
1 Paprikaschote(n)  
1 kleine Paprikaschote(n), scharfe  
1 Apfel, säuerlich  
500 g Tomate(n), auch aus der Dose geschält  
600 g Weißkohl  
Öl  
3 Liter Brühe

## Zubereitung

„Fastenborschtsch“, Russland / Ukraine, wurde zur Fastenzeit ohne Fleisch zubereitet.

Bohnen und Pilze in der Brühe einweichen und fast gar kochen.

In einer großen! Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen (1 Finger hoch). Zuerst die fein geschnittenen Zwiebeln und die gehackten Knoblauchzehen in das Öl geben und kurz glasig anbraten. Anschließend das geputzte und in feine Streifen (Julienne) geschnittene Gemüse, in der Reihenfolge der Kochzeit des Gemüses (Wichtig!!!),

1. rote Rübe
2. Petersilienwurzel
3. Sellerie
4. Karotten
5. Lauch

dazugeben und „fast“ gar dünsten. Hierbei mehrmals vorsichtig umschichten und wenden.

Das gedünstete Gemüse mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und vorsichtig, nach und nach, schichtweise, in die leicht köchelnde Suppe geben.

(Anm.: Keine Experimente mit den roten Rüben machen. Z. B. säuern und anderen Unsinn. Nur wirklich frische Rote Rüben verwenden und, wie das andere Gemüse, fein schneiden und dünsten. Bitte, keinen Essig !!!!!. )

Die geschälten und geviertelten Kartoffeln im Rest des „Gemüseöls“ rundherum (fast durch) anbraten und ebenfalls in die Brühe geben. Den Bratenrest mit Brühe ablöschen und der Suppe hinzufügen.

Paprika (enthäutet) in Streifen schneiden und ebenfalls dazu geben.

Weißkaut waschen, fein (wichtig) in Streifen schneiden, oben auf das köchelnde Gemüse geben.

Den ungeschälten Apfel vierteln, entkernen (nicht anbraten) und dazugeben.

Das Weißkaut ist - je nach Jahreszeit und Alter - manchmal schon nach 10 Min (optimal) gar. Leider dauert es aber auch viel länger. Die „Mitkochzeit“ des restlichen Gemüses wird hierdurch bedingt, dann leider auch verlängert. Das entscheidet dann auch letztlich über das Kochergebnis, den „Geschmack“ und die Qualität des „Borschtsch“.

Die frischen Tomaten waschen, blanchieren, vierteln, durch ein Sieb passieren und (Wichtig! - erst wenn das Weißkaut gar ist) ebenfalls in den Borschtsch geben (geht notfalls auch mit pürierten Dosentomaten).

Das Ganze vorsichtig umrühren und - falls erforderlich - mit kochendem Wasser oder Brühe verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Babuschka sagte:

Der Borschtsch ist perfekt, wenn das Gemüse bissfest ist und man, durch die Brühe, das Muster des Tellers klar erkennen kann!

Mit saurerer Sahne - nach Belieben - servieren!

Schmeckt aufgewärmt (am nächsten Tag) am besten.

Anm.: Der Borschtsch kann natürlich auch mit Fleisch zubereitet werden.

D. h. man verwendet statt der reinen Gemüsebrühe eine Fleischbrühe (z. B. Rindssuppe). Wobei dann, nach Belieben, das klein geschnittene Fleisch dem Borschtsch beigegeben wird.

Rezept:

Familie Graf Tschernischew/Gluchow Saporoschje / Sewastopol

Überliefertes Familienrezept Russland/Ukraine vor 1900

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

27.12.04 Georgij

[Grünkohlsuppe](#)

Zutaten für 4 Portionen

2 Tasse/n Hafergrütze

Grünkohl, gekocht und fein gehackt

40 g Butter

1 Rote Bete, gekocht

Salz

## Zubereitung

Die Grütze solange in etwas Wasser kochen lassen, bis sie sämig wird, dann durch ein Haarsieb streichen. Mit dem Grünkohl (einen Suppenteller voll) mischen, Butter und Salz zugeben. Die Rote Bete schälen und hineinreiben.

Alles nochmals aufkochen lassen. Aber Vorsicht! Brennt schnell an.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

16.02.01 Sonja

## Kalter Bauernborschtsch (mit Backobst ) 2 Ei M

glutenfrei

Zutaten für 5 Portionen

400 g Rote Bete (Rote Rüben, Randen)

400 g Kartoffeln

200 g Obst (Backobst)

200 g Gurke(n), grüne

2 Ei

½ TL Zucker

4 EL saure Sahne

1 EL Essig

Salz, nach Geschmack

Lauch

Dill

## Zubereitung

Die gewaschenen roten Rüben schälen, in dünne Streifen schneiden, mit Essig beträufeln und 2 bis 3 Stunden ziehen lassen, anschließend kochen. Die geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden und gar kochen. Das Backobst extra kochen. Den Kartoffel- und Obstsud erkalten lassen, in einem Gefäß vermischen und danach das Obst, die Kartoffeln, roten Rüben, ge-



schnittene Gurke, hartgekochte und gehackte Eier dazugeben, mit Salz und Zucker abschmecken. Borschtsch mit saurer Sahne, feingewiegtem Zwiebellauch und Dill anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
13.09.04 Hans60

## Litauische Rote Bete Suppe (kalt) 2 Ei M

Schaltibarschtschiai

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Kefir (ersatzweise Buttermilch oder griechischen Jogurt - vom letzten natürlich weniger), gekühlt

4 kleine Gurke(n), in dünne Stifte geschnitten

2 kleine Rote Bete (das leckerste Ergebnis hat man mit den im Apfelsaft eingelegten, aber da es die in Deutschland nicht

1 Bund Dill, klein gehackt

1 Bund Frühlingszwiebel(n), in dünne Ringe geschnitten

2 EL saure Sahne /Schmand/Creme fraiche

2 Ei(er), hart gekochte, in Viertel oder Achtel geschnitten (nach Wunsch, ca. 1/2 - 1 pro Person)

Essig (Weißweinessig, nach Wunsch)

Salz

Pfeffer

## Zubereitung

Die Zubereitung ist ganz einfach: alle Zutaten (außer Sahne und Eier) zusammenmischen, die herrliche Rosafarbe bewundern, je nach Konsistenz und Wunsch mit kaltem Wasser verdünnen, mit saurer Sahne verfeinern, mit Salz, weißem Pfeffer (so macht man das Bauernessen zum haute Cuisine :) und einem Schuss Weinessig abschmecken, 5 bis 10 Minuten am besten im Kühlschrank ruhen lassen, dann, wenn nötig, noch mal salzen und mit Eierspalten dekorieren.

Dazu gekochte neue Kartoffeln oder Ofenkartoffeln oder auch Pommes frites reichen. Bis die Kartoffeln gar werden, hat man die Suppe fertig. Erfolg garantiert!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
01.01.04 imbieras

## Ostpreußische Rote Bete Cremesuppe M

Zutaten für 4 Portionen

375 g Rote Bete

¼ Liter Fleischbrühe

Majoran, gerebelt

2 EL Essig

Salz und Pfeffer

3 EL Crème fraîche

### Zubereitung

Rote Bete schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Fleischbrühe zum Kochen bringen, Rote Betewürfel mit Majoran hinzufügen, zum Kochen bringen, gar kochen lassen.

Die Rote Beete mit dem Schneidstab eines elektrischen Handrührgerätes oder im Mixer pürieren, mit Essig, Salz und Pfeffer würzen, erhitzen. Crème fraîche unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

06.11.02 Edeltraud44

## Polnische Rote Bete Suppe 2 Ei+ 1 Eigelb M

### Barzcz zimny czyli zupa

Zutaten für 4 Portionen

½ Liter Saft von eingelegten Roten Beten

1/8 Liter Saft von Salzgurken

20 g Grieß

1 Eigelb

1/8 Liter saure Sahne

Pfeffer, schwarzer

2 Ei hart gekochte

### Zubereitung

Rüben- und Salzgurkensaft aufkochen. Grieß einrühren. 10 Minuten leicht kochen lassen. Vom Feuer nehmen. Etwas Suppe mit dem Eigelb und der sauren Sahne verrühren. Wieder in die Suppe geben. Verrühren. Salzen,

pfeffern. Abkühlen. Im Kühlschrank aufbewahren. In Suppentassen geben. Mit Eischeiben garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.08.04 Mysterymonger

## Rote Bete Cremesuppe mit Dill M

750 g rote Bete  
2 Zwiebeln  
1 El. Butter / Margarine  
1 Lorbeerblatt  
2 schwarze Pfefferkörner  
500 ml Fleischbrühe  
Salz, gem. Pfeffer  
Saft einer halben Zitrone

100 g Crème fraîche  
etwas frischer Dill

Rote Bete putzen, waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebeln Häuten und fein hacken.  
Butter / Margarine in einem großen Topf erhitzen. Rote Bete und Zwiebeln darin andünsten. Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben.  
Mit der Fleischbrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles zugedeckt bei schwacher Hitze mindestens 20 Min. köcheln lassen.  
Lorbeerblatt und Pfefferkörner aus der Suppe entfernen. Zitronensaft zugeben. Mit dem elektrischen Schneidstab oder im Mixer fein pürieren.  
Crème fraîche einrühren und nochmals abschmecken.  
Dill waschen, trocken schütteln und von den Stängeln zupfen. Die Suppe mit etwas Crème fraîche und Dill anrichten.

## Rote Bete Eintopf

5 g Getrocknete Steinpilze  
1 kg Rote Bete  
1 Groß Zwiebel  
2 El Öl  
200 g Reis-Getreide-Mischung-- (z.B. Equilinia)  
700 ml Rote-Bete-Saft

600 ml Pilz- oder Gemüsebrühe  
; Salz  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelken  
2 Wacholderbeeren  
1 TL Koriandersamen  
150 ml Roter Portwein  
3 EL Balsam-Essig  
6 EL Worcestershire-Soße  
; frisch gemahlener Pfeffer  
1/2 Bund Schnittlauch

Die Steinpilze in einer Schüssel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen. Rote Bete schälen (dabei Gummihandschuhe anziehen!) und in Stücke schneiden. Gehackte Zwiebel im heißen Öl andünsten, Reis-Getreide-Mischung dazugeben und kurz mitdünsten. Rote-Bete-Saft und Rote-Bete-Stücke, Brühe einen Teelöffel Salz und die Gewürze (evtl. in einem Säckchen) dazugeben. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 20 Minuten kochen. Eingeweichte Steinpilze und Portwein dazugeben und weitere 15 bis 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Die Gewürze eventuell herausnehmen und den Eintopf mit Essig, Worcestershire-Soße, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

**Nährwerte:** pro Portion ca. 435 Kalorien, 6 g Fett

## Rote Bete Gemüse M

250 g Rote Beten,  
250 g Äpfel,  
150 g Zwiebeln,  
2 EL gekörnte Brühe,  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,  
1 Messerspitze scharfes Paprikapulver  
1/2 TL Thymian,  
1 1/2 Tassen naturtrüber Apfelsaft,

### 3 EL Crème fraîche

Rote Beten,

Äpfel und Zwiebeln schälen, mittelfein raspeln und in einen Topf geben. Gekörnte Brühe, schwarzen Pfeffer und nach Belieben die anderen Gewürze zugeben. Apfelsaft zugießen und alles zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 10-15 min garen, dabei öfter umrühren. Bei Bedarf etwas Apfelsaft nachgießen. Wenn das Gemüse gar ist, sollte die Flüssigkeit weitgehend verdunstet sein. Crème fraîche unterrühren und servieren.

## Rote Bete Suppe M

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Rote Bete,  
Salz  
1 Stange Porree (Lauch, ca. 250 g)  
500 g Möhren  
7 Gemüsezwiebel (ca. 200 g)  
1 Kopf Weißkohl (ca. 1 kg)  
750 g Kartoffeln  
2 EL Öl  
3 EL Weißwein  
1 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)  
50 g Sonnenblumenkerne  
5 EL Balsamessig

### 200 g Schmand

1 Bund Dill

1. Rote Bete putzen und in siedendem Salzwasser zirka 30 Minuten garen. Porree in grobe Ringe, Möhren in dünne Scheiben, die Zwiebel in Würfel schneiden. Den Kohl vierteln, Strunk und äußere Blätter entfernen. Das Gemüse in Streifen teilen. Kartoffeln würfeln.

2. Rote Bete schälen und in etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Kohl darin andünsten. Mit Wein ablöschen und mit Brühe bedecken. Kartoffelwürfel zugeben. Zirka 15 Minuten köcheln, Möhren und Porree dazufügen, alles ungefähr 10 Minuten garen.

3. Sonnenblumenkerne rösten. Rote Bete in die Suppe geben und darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Essig wurzen. Eintopf in Tellern anrichten, einen Klecks Schmand darauf geben. Mit Dill garnieren, Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Zeitaufwand: ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert: **pro Portion** ca. 2430 kJ/580 kcal, E 14 g, F 20 g, KH 51

Vida Nr.7/03

## Rote Bete Suppe (kalt) 3 Ei M

aus Litauen

Zutaten für 2 Portionen

½ Liter Buttermilch

6 Rote Bete, gekochte, geschälte

1 Gurke(n)

2 TL Dill

2 EL Schnittlauch

1 TL Zucker

1 TL Salz

3 Ei(er), gekochte

4 EL Schmand

4 Kartoffeln, gewürfelte, gekochte

### Zubereitung

Rote Bete und Gurke fein reiben. Buttermilch unterrühren. Feingehackten Dill und Schnittlauch dazugeben (schmeckt auch ohne Dill, den mag ich nämlich gar nicht, aber er stand im Originalrezept), mit Zucker und Salz abschmecken.

In Suppenteller verteilen und Eispalten und Kartoffeln darauf verteilen. Mit Schmand servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.01.05 Mausejulchen

### Rote Bete Suppe aus Litauen 2 Ei M

Kalt für heiße Sommertage

Zutaten für 2 Portionen

500 ml Kefir

500 ml Buttermilch

330 g Rote Bete, in Streifen

½ Salatgurke(n), in groben Streifen

1 Lauchzwiebel(n)

1 Petersilie

1 Dill

2 Ei(er), gekocht

1 Prise Salz

Kartoffeln (Salzkartoffeln)

## Zubereitung

Kefir, Buttermilch und Rote Bete in einen Topf geben. Salatgurke raspeln, Lauchzwiebelgrün in feine Streifen schneiden, Petersilie und Dill hacken und beifügen, evt. mit Salz abschmecken und mit geviertelten Eiern dekorieren. Dann ca. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Dazu reicht man auf einem gesonderten Teller Salzkartoffeln.

Brennwert p. P.: 250

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

07.04.05 hhuetchen

## Rote Bete Suppe mit Meerrettich und Apfelwürfeln M

Zutaten für 4 Portionen

1 m. große Zwiebel(n)

2 EL Butter

1 Glas Rote Bete, gekochte, Scheiben (Abtropfgewicht 430 g)

1 EL Honig

½ Liter Gemüsebrühe

1 Apfel, säuerlicher

Salz und Pfeffer

Kümmel, gemahlener

### 100 g saure Sahne

1 Becher Meerrettich, geriebener (aus Glas oder Tube)

Die Zwiebel schälen, grob würfeln und in 1 EL Butter anschwitzen. Die Rote-Bete in ein Sieb gießen, dabei den Saft auffangen. Die abgetropften Rote-Bete-Scheiben zur Zwiebel geben und mit dem Honig kurz glasieren. Die Gemüsebrühe und den aufgefangenen Rote-Bete-Saft dazugeben und 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Währenddessen den Apfel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter in etwa 5 Minuten weich garen. Die fertige Rote-Bete-Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken.

Den Sauerrahm mit dem Meerrettich vermischen. Die Suppe auf Teller verteilen. Auf jeden Teller einen Klacks Sauerrahm-Meerrettich-Creme in die Mitte der Suppe geben. Die Apfelwürfel darüber streuen.

Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten

Garzeit ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.06.04 Tamarina

## Rote Bete Suppe mit Orangen und Milchschaum M

Zutaten für 4 Portionen

3 Orange(n)  
2 Zwiebel(n)  
400 g Rote Bete, gekocht  
2 EL Öl  
1 TL Zucker  
800 ml Brühe  
Salz  
Pfeffer

200 ml Milch, warm

### Zubereitung

Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Fruchtfillets aus den Trennhäuten schneiden. Restliche Orangen auspressen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die gekochte Rote Bete in Scheiben schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Zucker dazugeben und unter Rühren bräunen (karamellisieren) lassen. Rote Bete und Orangensaft dazugeben und so lange kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Die Brühe angießen und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Die Orangenfilets in vorgewärmte Suppentaschen oder Schälchen verteilen und die Suppe darauf geben. Die warme Milch mit dem Stabmixer aufschäumen und mit einem Löffel vorsichtig auf die Suppe geben. Nach Belieben mit Orangenresten und Petersilie garnieren.

Tipp: Die Suppe sieht sehr schön aus, wenn sie in einem hohen Glas serviert wird.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 250

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.04.05 Nell1

## Rote Rüben Eintopf

3-4 rote Bete,  
2 große Zwiebeln,  
ca. 1 l Wasser,  
4-5 große Kartoffeln,  
1/8 Sellerieknolle,



1 große Möhre,  
5-6 EL grob geschroteter Weizen,  
Butter oder Öl,  
Kümmel ganz,  
6 Pimentkörner,  
Koriander, gemahlen,  
1 EL Frugola,  
Koriander,  
Thymian,  
Basilikum,  
Muskat,  
Knoblauch,  
Pfeffer,  
Kräutersalz,

Bei Tisch: Öl, Butter und Streuhefe

Zwiebel schälen und grob würfeln. Rote Beete schälen und in ca. 1 cm-Würfel schneiden. Mit Wasser, Kümmel, Pimentkörner, Koriander und Frugola ca. ¼ Std. kochen lassen. Währenddessen Kartoffeln, Sellerie und Möhre schälen und würfeln. Nach der angegebenen Kochzeit zugeben. Weizen in einer Pfanne in Butter oder Öl anrösten, 10 Min vor Ende der Garzeit zugeben (Gesamtgarzeit 45 min). Eintopf mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Bei Tisch Öl, Butter und Streuhefe nach Geschmack zugeben

## Rote Rüben russisch M

Zutaten für 2 Portionen  
500 g Rote Bete (rote Rüben)  
1 große Zwiebel(n)  
1 Lorbeerblätter  
2 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker

## 125 g saure Sahne

1 Bund Dill

Die Rote Bete waschen und in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt garen. Pellen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel hacken und im Öl golden dünsten. Die Rübenscheiben dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die saure Sahne darüber gießen, ca. 10 Minuten dünsten. Dill waschen, hacken und unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
10.05.02 kleine Hexe

## Rotkohl Borschtsch mit Feigen M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Rotkohl  
200 g Kartoffeln  
300 g Rote Bete  
250 g Staudensellerie  
1.2 Liter Gemüsebrühe  
100 g Feigen, getrocknet  
Salz und Pfeffer  
2 EL Sirup (Birnsirup) (-3 EL)  
1 TL Kümmel  
½ Bund Petersilie

250 g Joghurt (Sahnejoghurt)

## Zubereitung

Rotkohl in feine Streifen schneiden. Kartoffeln und Rote Bete schälen. Kartoffeln in 3cm große Stücke schneiden, Rote Bete je nach Größe Sechsteln oder achtern. Staudensellerie abfädeln und in feine Scheiben schneiden. Etwa 10 Blätter beiseite legen.

Die Gemüsebrühe aufkochen, Rotkohl, Kartoffeln, Rote Bete und Sellerie-scheiben zugeben und bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten zugedeckt kochen.

An den Feigen den Stilansatz entfernen und vierteln. 5 Minuten vor Ende der Gemüsegarzeit zugeben, mit Salz, Pfeffer und Sirup abschmecken.

Kümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Petersilie waschen trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen.

Sellerieblätter in feine Streifen schneiden, mit dem Kümmel unter den Joghurtheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Borschtsch in Teller füllen, jeweils 1 EL Joghurtsauce darauf geben. Mit abgezupfter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
02.08.04 Dragonfly-Lady

## Vegetarische Rote Bete Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rote Bete

Salz

1 Stange Porree (Lauch)

500 g Möhren

1 mittelgroße Gemüsezwiebel

1 Kopf Weißkohl

750 g Kartoffeln

2 El Öl

3 El Weißwein

1,5 l Gemüsebrühe

50 g Sonnenblumenkerne

1/2 Bund Dill

5 El Balsam- Essig

200 g Schmand

## Zubereitung

1. Rote Bete waschen und in Salzwasser ca. 30 min kochen.
2. Porree in Ringe und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Kohl vierteln, Strunk und die äußeren Blätter entfernen. Weißkohl blättrig schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.
3. Rote Bete abgießen, abschrecken und schälen. Rote Bete in Stifte schneiden. Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Kohl darin anschwitzen. Mit Wein und Brühe ablöschen. Kartoffeln zugeben und ca. 15 min köcheln lassen.
4. Möhren und Porree zugeben und weitere ca. 10 min köcheln lassen.
5. Sonnenblumenkerne rösten. Dill abzupfen. Rote Bete in die Suppe geben, darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Eintopf anrichten, je mit einem Klecks Schmand verfeinern. Mit Dill und Sonnenblumenkernen garnieren,

### Extra- TIPP

Frische Rote Bete vor dem Kochen nicht putzen, da sie sonst viel Saft verliert. Da die Knollen stark färben, Einmalhandschuhe zum Schälen und Schneiden anziehen, Übrigens: Im Supermarkt gibt's bereits geschälte und gegarte Rote Bete.

Mini Nr. 42/03

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden

Pro Portion ca. 580 kcal E 14 g, F 20 g, KH 51 g

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Samstag, 24. September 2005

### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,  
wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzah-  
lenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Samstag, 24. September 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans