
Rote Bete

Rote Bete gehört inzwischen zu unseren absoluten Lieblingsgemüsen. Die farbtintensive Knolle ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch überraschend vielseitig in der Küche. Neben der klassischen dunkelroten Sorte bauen wir auch gelbe Bete und die gestreifte Chioggia-Bete an – innen rosa-weiß geringelt und milder im Geschmack.

Rote Bete enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, darunter Folsäure, Kalium, Eisen und Vitamin C. Sie unterstützt die Blutbildung, kann den Blutdruck senken und wirkt entzündungshemmend.



So wird's gelagert:

- Lagerung unproblematisch
- Blattgrün entfernen und an einem dunklen kühlen Ort aufbewahren

Ideen für die Küche:

- Als [Carpaccio](#) – roh in dünne Scheiben geschnitten, mit Zitrone, Olivenöl und ggf. etwas Feta.
- [Fermentieren](#) oder [einlegen](#) für schlechte Zeiten
- [Rote-Bete-Salat](#) mit Feta
- Als [Ofengemüse](#) – in Spalten mit Öl und Kräutern gebacken, z. B. mit Möhren und Kartoffeln.
- das Blattgrün kann wie Mangold oder Spinat verwendet werden