



Die rote Bete:

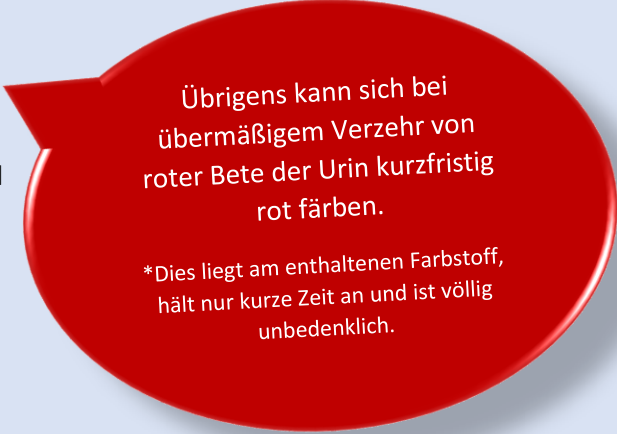
Wissenschaftlicher Name	Beta vulgaris subsp. vulgaris
Familie	Fuchsschwanzgewächse
Sorten	Genaue Anzahl unbekannt (>30 Sorten)
Herkunft	Mittelmeerraum
Anbau	<p>Bevorzugt sonnige Standorte, hoher Wasserbedarf</p> <p>Aussaat: April-Juni Ernte: ab Juli-Oktober</p> <p>⇒ Auch im Garten möglich!</p>
Merkmale	<p>Pflanze: zweijährige, krautige Pflanze, Blätter oval, gewellte Ränder, durchzogen mit roten Adern</p> <p>Frucht: gegessen wird die unterirdisch wachsende Rübe; rund-birnenförmig, rot, weiß oder gelb; besitzt eine dünne Schale, saftiges Fleisch und wiegt bis zu 600g</p> <p>Geschmack: erdig, süßlich</p>
Wissenswertes	<p>Ursprünglich war die rote Beete nicht rund, sondern hatten eher die Form einer fleischigen Wurzel.</p> <p>Früher wurde sie auch als Färberpflanze eingesetzt. Heute wird der Farbstoff der roten Bete, das Betanin, als natürliches Färbemittel in der Lebensmittelindustrie verwendet.</p> <p>Deutschland ist unter anderem Hauptanbaugebiet, was den Kauf und Verzehr durch vorhandene Regionalität nachhaltig macht.</p> <p>Rote Bete kann für zwei bis drei Wochen im Kühlschrank gelagert werden.</p>
Inhaltsstoffe	<p>Hoher Wasseranteil (ca. 90%)</p> <p>Vitamine:</p> <p style="text-align: right;">Folsäure</p>

Vitamin C
Vitamin B6, B5 & B1
Mineralstoffe:
Kalium
Eisen

Rezeptidee: Rote-Bete-Couscous (4 Portionen)

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500g Rote Bete (vorgegart)
1 EL Rapsöl
200g Couscous
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
200 ml heißes Wasser
200 ml Rote-Bete-Saft
100g Babyspinat
1 Zitrone
120g Feta
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer



Übrigens kann sich bei
übermäßigem Verzehr von
roter Bete der Urin kurzfristig
rot färben.

*Dies liegt am enthaltenen Farbstoff,
hält nur kurze Zeit an und ist völlig
unbedenklich.

Utensilien:

Küchenwaage, Ess- und Teelöffel, Messbecher, Schneidbrett, Küchenmesser, Topf, Zitruspresse

1.Schritt: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500g Rote Bete

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Rote Bete abtropfen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2.Schritt: 1 EL Rapsöl

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Minuten glasig dünsten. Rote Bete zugeben und kurz mitdünsten.

3.Schritt: 200g Couscous, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL Jodsalz, 200 ml heißes Wasser, 200ml Rote-Bete-Saft, 100g Babyspinat, 1 Zitrone

Couscous mit Kreuzkümmel und ½ TL Jodsalz in den Topf geben und unterrühren. Mit 200ml heißem Wasser und dem Rote-Bete-Saft angießen, gut vermengen, Topf vom Herd nehmen und abgedeckt für ca. 10 Minuten quellen lassen. Spinat waschen und verlesen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

4.Schritt: 120g Feta, Pfeffer

Den Spinat unter den gequollenen Couscous mischen, des Feta darüber bröseln. Den Couscoussalat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte:

Energie (kcal) – 401/Portion
Kohlenhydrate – 51g/Portion
Eiweiß – 14g/Portion
Fett – 14g/Portion