



Die rote Bete:

Wissenschaftlicher Name	Beta vulgaris subsp. vulgaris
Familie	Fuchsschwanzgewächse
Sorten	Genauere 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; rundbirnenförmig, 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 hatte 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><u>Vitamine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Folsäure Vitamin C Vitamin B6, B5 & B1 <p><u>Mineralstoffe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Kalium Eisen

Rezeptidee: Rote-Bete-Couscous

Für 4 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500g Rote Bete (vorgegart)
1 EL Rapsöl
200g Couscous
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
200ml heißes Wasser
200ml 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, Schneidebrett, Küchenmesser, Topf, Zitruspresse

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

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

2.Schritt: 1 EL Rapsöl

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 5 Minuten
glasig dünsten. Rote Bete ebenfalls hinzugeben 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 anschließend 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 und den Feta darüber bröseln.
Zum Schluss den Couscoussalat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte:

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