

Rote Beete Salat: Rezept mit frischer roter Beete

Der Klassiker ist dabei der Rote-Bete-Salat. Das Rezept dafür ist denkbar einfach:

- Schälen Sie die rote Beete und schneiden Sie sie anschließend in kleine Würfel oder dünne Scheiben.
- Fügen Sie fein gewürfelten Apfel hinzu (im Verhältnis 1:1)
- Würzen Sie das Ganze mit Pfeffer, Salz sowie Essig und Öl und vermengen Sie den Salat gut.
- Geben Sie je nach Geschmack noch etwas Zitronensaft, frischen Meerrettich oder saure Sahne hinzu.

Im Übrigen können Sie den Salat auch als Heringssalat gestalten. Dafür sollten Sie mit dem eingelegten Fisch jedoch nicht zu großzügig sein. Maximal ein Viertel der Menge des Salates sollte aus Hering bestehen – eher weniger.

Rote Beete Pfannengericht

Ähnlich schnell ist das folgende Rote-Bete-Pfannengericht zubereitet:

- Schälen Sie die rote Beete und schneiden Sie sie in feine Scheiben.
- Fügen Sie ungefähr die halb so große Menge ebenso dick geschnittener Süßkartoffelscheiben hinzu.
- Braten Sie beides zusammen mit etwas Öl in der Pfanne. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer, gemahlenden Pinienkernen und Sesam.
- Richten Sie das Pfannengericht mit etwas Frischkäse an.

Sie können dieses Gericht auch als Auflauf im Ofen zubereiten. Einfach anstatt der Pfanne eine Auflaufform verwenden und bei 160 bis 180 Grad eine Dreiviertelstunde garen.

Die Blätter können Sie übrigens ebenfalls verwenden. Sie sind einfach wie Spinat, Mangold oder anderes Blattgemüse zu kochen.

Rote Beete: Risotto-Rezept

Risotto bietet viele Möglichkeiten der Zubereitung. So lässt es sich auch prima mit rote Beete kochen:

- Dünsten Sie Risotto-Reis mit Olivenöl und etwas Knoblauch und Zwiebeln an bis alles leicht glasig ist.
- Löschen Sie mit der doppelten Menge Brühe ab.
- Geben Sie die geschälte und fein gewürfelte rote Beete dazu und lassen das ganze unter regelmäßigen Rühren einkochen, bis das Risotto zähflüssig ist.
- Geben Sie einen Schuss Weißwein hinzu, lassen das Risotto wieder etwas einkochen und mischen Sie zum Schluß reichlich geriebenen Parmesan unter.