

## Gruf aus der Küche

### Die rote Bete – oft verkannt und doch so gesund

Die dunkle rote Bete ist bei uns zuhause und auf den Märkten als klassisches Wintergemüse erhältlich. Es lohnt sich dieses Gemüse zu kochen, anstatt es im Supermarkt eingelegt oder auch gekocht vakuumiert zu kaufen.

Die rote Bete ist ein echtes Vitaminpaket: Folsäure (ein wasserlösliches B-Vitamin) ist in hohem Maße vertreten, Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Jod, Natrium, Vitamin C und das Provitamin A. Außerdem enthält rote Bete viel Eiweiß und für ein Gemüse recht viel Zucker – denn sie gehört zu den Zuckerrüben. Die rote Farbe, das Betanin stärkt das Immunsystem und der Saft des Gemüses soll bei chronischen Atemwegserkrankungen Wunder wirken. Dazu ist es jedoch nötig, jeden Tag einen halben Liter Rote-Bete-Saft zu trinken.

Der Verzehr kann sowohl roh als auch gekocht genossen werden. Die Blätter der runden Knolle sollen nur abgeknickt und nicht geschnitten werden, damit der kostbare Saft nicht entweichen kann. Die Garzeit beträgt ca. eine Stunde und zum Schälen sind Handschuhe empfehlenswert, da sich die Hände sonst komplett rot verfärben und diese Farbe ist hartnäckig. Dies gilt selbstverständlich auch beim Zubereiten des rohen Gemüses. Die Knolle kann

### Eine herrliche Vorspeise für 4 Personen:

Eine Rote Bete in reichlich Wasser ca. eine Stunde leise köcheln lassen. Noch im heißen Zustand abpellen – etwas auskühlen lassen. Vier dicke Scheiben schneiden – die Anfangs- und Endstücke direkt in den Mund stecken – ein Genuss.

- Vier kleine Teller mit je einer Scheibe belegen.
- Gut 160gr Creme fraiche mit ½ Teelöffel KräuterSalz aufschlagen und die Hälfte der Masse auf den Rote Bete Scheiben verteilen.
- Darauf eine Scheibe Pumpernickel setzen und darauf die restliche Creme fraiche geben.
- Krönender Abschluss bildet jeweils ein Teelöffel Forellenkaviar.

Etwas üppiger wird dieses kleine Gericht, wenn man dazu noch einen Feldsalat reicht oder unter den Forellenkaviar noch jeweils ein gebratenes kleines Wachteilei gelegt wird.

So kann das Jahr weiter seinen kulinarischen Gang gehen. Guten Appetit wünscht - Katrine Lihn – Ihre Lebensmittelhandwerkerin

[www.aromenwerkstatt.net](http://www.aromenwerkstatt.net)