

Rezepte aus dem Hessenpark



Rote Bete - Rohkost

1. Die Rote Bete in ganz dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in eine flache Schale geben. Essig, Öl, fein geschnittene Zwiebeln, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Diese Mischung über die Scheiben geben und einige Zeit ziehen lassen.
2. Rote Bete und Äpfel zu gleichen Teilen raspeln. Zitronensaft, Olivenöl und etwas Salz zugeben. Alles gut miteinander vermischen. Dazu passen außerdem gehackte Walnüsse oder Sonnenblumenkerne. Diese werden aber erst kurz vor dem Servieren dazu geben.

Rote Bete - gekocht

Die Rote Bete wird je nach Größe 30 - 45 Minuten in kochendem Wasser gegart. Darauf achten, dass die Knollen unverletzt bleiben, also den Strunk nur kürzen, nicht an der Knolle abschneiden, das gleiche gilt für die Spitze. Der Grund: die Knolle blutet aus und verliert Nährstoffe.

Rote Bete - Salat

Die gekochte Rote Bete in Würfel schneiden. Apfelwürfel und frischen geriebenen Meerrettich zugeben. Schmand, Weinessig und Öl verrühren und gut mit den Apfel- und Rote Bete-Würfeln vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete - Suppe

Die gekochte Rote Bete in Würfel schneiden und in einem Topf etwas Butterschmalz erhitzen. Eine kleingeschnittene Zwiebeln hell andünsten, die Rote Bete-Würfel zugeben, mit andünsten, leicht mit Mehl überstäuben und mit Gemüse- oder Fleischbrühe ablöschen. Mit der Flüssigkeitsmenge bestimmt man die Konsistenz der Suppe. Anschließend mit Salz, Pfeffer, und Muskatnuss würzen. Man kann die Suppe so essen oder mit einem Kartoffelbreistampfer eine etwas cremigere Konsistenz herstellen. Aber auf keinen Fall einen Pürierstab verwenden, da die Suppe noch stückig bleiben soll. Sie wird auf Teller oder Suppentassen verteilt, kurz vor dem Servieren kommt noch ein Klecks Schmand in die Mitte.