

## Rote Bete

(*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*)

### Botanik und Geschichte

Das zweite Mal, dass wir ein Gemüse der Art *Beta vulgaris* in der Kiste haben. Ersteres war der Mangold, der tatsächlich ein Bruder der Roten Bete ist. Beim Mangold wurde bei der Zucht jedoch auf üppiges und knackiges Blattwachstum gesetzt, bei der roten Beete hingegen die süße Wurzel gezogen. Die Pflanze stammt aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist damit ein Verwandter von Amaranth und Quinoa. Aber als echte Rübe, wenn auch ohne Knolle, ist sie viel näher mit Steckrüben und Zuckerrüben verwandt.

*Beta vulgaris* ist ein Gemüse, das schon sehr lange kultiviert wird. Erste Belege finden sich bei den Ägyptern (vor 2800 Jahren) und im Römischen Reich, wo schon Mangoldsorten mit verschiedenfarbigen Stielen belegt sind. Die Rote Bete, wie wir sie kennen, bildete sich kulturgeschichtlich betrachtet erst vor 500 Jahren heraus, als begonnen wurde die bis dahin kleine Pfahlwurzel größer zu züchten. Mittlerweile gibt es unzählige Sorten, die von dunkelrotem bis weißem Fruchtfleisch reichen und auch unterschiedlichste Musterungen in der Wurzel aufweisen.

### Verfügbarkeit

Rote Beete ist im späten Sommer und frühen Herbst erntereif. Die Wurzeln eignen sich hervorragend als Lagergemüse und sind den gesamten Winter hindurch frisch erhältlich.

### Verwendung und Besonderheit

Die Blätter der Roten Bete können wie Mangold zubereitet werden, dabei sind sie stärker im Geschmack und salziger. Die Wurzel hat roh einen sehr erdigen und würzigen Geschmack, trumps aber auch mit enormer Süße. Fein geraspelt oder in dünnen Scheiben macht sie sich roh oder gekocht hervorragend in Salaten. Dünne rohe Scheiben können als Rote-Beete Carpaccio zubereitet werden. Gekocht findet sie in Suppen und Eintöpfen guten Anklang, allen voran Borschtsch, das aus den Osteuropäischen Staaten bekannt ist.

### Borschtsch (von Andreas)

Im Originalrezept von Borschtsch werden die Roten Rüben milchsauer fermentiert (wie Sauerkraut), um den typischen Geschmack zu erzielen. Hier ein kleiner Überflug für die kulinarisch Experimentierfreudigen. Das Rezept geht aber auch ohne die fermentierten Rüben.

**Rote Beete Fermentieren:** Die Rote Beete in feine Scheiben schneiden, in ein Glas füllen und pro 100ml Flüssigkeit 5-10g Salz hinzufügen. Das Ganze an einem warmen Ort für ein bis zwei Wochen stehen lassen und regelmäßig entlüften, da sich beim fermentieren Kohlendioxid bildet. Nicht

vom Geruch einschüchtern lassen (siehe Käse). Nach einer Woche sollte sich die Flüssigkeit dunkelrot verfärbt haben und kein Anzeichen von Hefe auf der Flüssigkeit sein. Wenn sich ein weißer Film bildet ist es zu 99% Wahrscheinlichkeit Kham-Hefe und kein Schimmel. (Wer sich nicht sicher ist kann mir gerne ein Foto schicken. Geringe Mengen an Hefe sind kein Problem!)

Die Fermentation von roter Bete gehört zur Königsdisziplin der Gemüsefermentation, da durch den hohen Zuckergehalt sehr schnell die Hefen Oberhand gewinnen und man statt einer milchsauen Rübe eine Weinrübe erhält (die auch nicht schlecht aber sehr gewöhnungsbedürftig ist). Zudem muss man stetig auf der Hut vor der Kham-Hefe sein, die sich schnell ansiedelt. Diese ist ungiftig, aber durch ihre extraterrestrisch anmutende Erscheinungsform verändert sie den Geschmack augenscheinlich von delikat zu ungenießbar. Gelingt es jedoch, bekommt man mit den fermentierten Rüben den perfekten Grundstock für Borschtsch und andere Leckereien. Nimmt man die Rote Bete heraus, bleibt Rote-Beete-Kvass übrig. Ich gebe zu, dass ich die Rüben eigentlich nur für das Kvass fermentiere!

### Borschtsch

- Zutaten:**
- 500 g Rote Bete (oder fermentierte rote Bete)
  - 1 Stange/n Porree
  - 3 Karotten
  - 500 g Weißkohl
  - 500 g Kartoffeln
  - 1 kleine Gemüsezwiebel(n)
  - 2 EL Butter
  - 4 EL Balsamico, weiß (oder Rote Bete Kvass nach Geschmack)
  - 1 1/2 Liter Gemüsebrühe
  - 1/2 Bund Dill
  - Salz und Pfeff

Rote Bete in Scheiben, oder Stifte schneiden. Karotten in Ringe, Kartoffeln in Würfel und den Kohl in Streifen. Die Zwiebeln, rote Bete, Kohl und Kartoffeln andünsten und für 15 Minuten köcheln lassen, die Karotten und den Lauch dazugeben. Köcheln lassen bis alles nach Geschmack durch ist. Das Kvass und den Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht ist süß-sauer-salzig. Entweder man liebt es, oder man isst es nie wieder...

### Rote Bete Salat á la Mama Constanze

Unser Lieblings-Rote-Bete-Salat :)

- Zutaten:**
- 3 mittlere Knollen Rote Bete
  - 1/2- 1 Zwiebel
  - Apfelessig
  - Färberdistelöl
  - Salz
  - 1 TL Kümmel ganz
  - evtl etwas Muskat

Rote Bete von Wurzeln und Blättern befreien, ohne die Knolle zu verletzen. Die Knollen in leicht gesalzenem Wasser geben und 45-60 Minuten weich kochen. Gegen Ende der Garzeit mit einem spitzen Messer prüfen, ob sie gar sind.

Rote Bete schälen, halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln sehr fein würfeln und mit der Roten Bete vermengen. Mit Essig, Öl, Salz, Muskat und Kümmel abschmecken.

**Tipp:** Für den perfekten Geschmack den Rote Bete Salat über Nacht kalt stellen und am nächsten Tag genießen!