

Die Rote Bete - ein unverzichtbarer Bestandteil in unserer internationalen deutschen Küche.



Mitte April haben wir sie gesät und ca. 4-6 Wochen später pikiert, d.h. vereinzelt auf unser Hochbeet ausgepflanzt. (Wichtig: das Pflanzloch mit spitzem Holz tief ausstechen, so dass die Wurzel senkrecht in die Erde kommt.) Die Erde auf dem Hochbeet soll nicht zu fett sein - also nicht frisch gedüngt. Die Pflanzen freuen sich wie alle anderen auch über freundliche Zuwendung in Form von gutem Zureden, sanfte Berührung, bei Trockenheit mit nicht zu kaltem Wasser gießen und regelmäßigem Freihalten von biotopspezifischer Spontanvegetation (Unkraut). Wir ernten ab Mitte September für den Direktverbrauch - kurz vor dem ersten Frost werden die letzten Bete geerntet, von den Blättern befreit und in einem Tontopf im kühlen Keller eingelagert.

## Die Rote Bete

Entweder man liebt sie oder verabscheut sie. Mit meinen drei Rezepten ist es mir gelungen, auch die hartnäckigsten Verabscheuer zu überzeugen, dass diese schöne knallrote Frucht in jeden Garten gehört.

### Rote Bete Carpaccio

#### Zutaten:

2 große rote Bete mit frischen Blättern

Die roten Beten (ohne Blätter) gut säubern, dann in einem Topf mit Wasser und 1TL Salz gar ca. 30 Minuten kochen.

Danach die Haut abziehen und eine der Beten in gleichmäßig 2-3mm dicke Scheiben schneiden. (Das funktioniert gut mit einer Brotschneidemaschine)

1Knobizehe, Salz, Pfeffer, 6 Walnushälften, 3 EL Olivenöl, 1 TL Senf, Saft einer kleinen halben Bio Limette

Diese Zutaten mit dem Zauberstab grob und schnell pürieren, die Nuss-Stückchen sollen noch recht groß bleiben, also keinen Brei pürieren.

Die Hälfte der Rote Bete-Scheiben fächerförmig auf einen großen Teller legen, und mit dem Walnuss Dressing bestreichen.



### Rote Bete Brotaufstrich

#### Zutaten:

1 EL zimmerwarme Butter, Schale einer halben Limette klein geschnitten, Salz, roter Pfeffer, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 TL Limettensaft, die zweite gekochte Rote Bete (klein gewürfelt)

Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Zauberstab gut pürieren. Passt wunderbar zu einem frischen Roggenbrot.

### Frittierte Rote Bete Blätter

#### Zutaten:

1 Ei, Salz, Pfeffer, ½ Teelöffel Kurkuma, 80g Mehl, 80ml Wasser, 3 Tassen Sonnenblumenöl, die frischen Blätter der Roten Bete

Blätter der Bete gut abspülen, trocken tupfen.

Aus den Zutaten mit dem Handrührer einen (zähflüssigen) Teig herstellen, ca. 10 Minuten ruhen lassen.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, die Blätter schnell durch den zähflüssigen Teig ziehen und goldbraun im Öl ausbacken. Schmeckt pur oder mit Joghurtsoße.