

Farbenfrohe Winterküche



Die leuchtenden Farben der roten Bete (*Beta vulgaris L.*) begleitet uns den gesamten Winter hindurch bis in den März und sorgt für Abwechslung auf unseren Tellern. Die Farbpalette reicht bei dieser Rübe von leuchtend gelb über weiß-rosa bis zu dem dunklen, intensiven Rot, das wir sofort vor Augen haben, wenn wir an das Wurzelgemüse denken. Doch nicht nur optisch ist die rote Beete ein Highlight: Dank ihres besonders hohen Nährstoffgehalts wird sie oft als „heimisches Superfood“ gehandelt und kann Gojibeeren, Chiasamen & Co leicht das Wasser reichen. Besonders Menschen mit Neigung zur Blutanämie schätzen die Knolle auf Grund ihres hohen Eisen- und Folsäuregehalts, beides Stoffe, die der Körper zur Blutbildung benötigt.

Weitere Informationen über die Inhaltsstoffe der Roten Bete haben wir in dem Blogbeitrag [„Rote Bete, farbenfroh und vitaminreich: der Künstler unter den Gemüsesorten“](#) für Sie zusammengefasst.



Gerade jetzt, nach den kalten Wintermonaten, braucht unser Körper viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, um unser Immunsystem zu unterstützen. Diese liefert die rote Beete in großer Fülle. Grund genug also, um dem Gemüse unsere Aufmerksamkeit zu widmen: Zusammen mit unserem Partner SevenCooks haben wir uns diesen Monat ganz der Knolle verschrieben und für Sie ein Menü zusammengestellt, das als Hommage an die Alleskünstlerin zu verstehen ist. Versuchen Sie beim Nachkochen auf frische Knollen zurückzugreifen und nicht auf die bereits vorgekochte Variante, die im Supermarkt oft angeboten wird. Die frische Rote Bete ist der verarbeiteten Version sowohl geschmacklich als auch in Bezug auf die Inhaltsstoffe weit überlegen.

Noch ein Hinweis: Menschen mit erhöhtem Risiko zur Bildung von Nierensteinen ist vom übermäßigen Verzehr der roten Bete abzuraten, da die Knolle sowohl über erhöhte Mengen an Oxalsäure als auch an Kalzium verfügt. Diese können zusammen zur vermehrten Bildung von Nierensteinen beitragen, auch wenn die Oxalsäure durch das Kochen deutlich reduziert wird.

Viel Spaß beim Nachkochen unseres Rote-Bete-Menüs und guten Appetit



Vorspeise:

Rote-Bete-Carpaccio

<https://sevencooks.com/de/rezept/rote-bete-carpaccio-14575>



Hauptgericht:

Winter-Papilote

<https://sevencooks.com/de/rezept/winter-papilote-15422>



Dessert:

Glutenfreier Rote-Bete-Schokoladenkuchen

<https://sevencooks.com/de/rezept/glutenfreier-rote-bete-schokoladen-kuchen-14292>
