Franziska von Au
Rote Bete

Leseprobe

Rote Bete
von Franziska von Au
Herausgeber: Heyne-Randomhouse

http://www.narayana-verlag.de/b15622

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Vorwort 11
Rote Bete als Star in Küche und Literatur 12
Die Geschichte der Roten Bete 13
Eine Wunderrübe? 15
Vom ungeliebten Gemüse zum Kulinaro-Hit 16

Teil 1: Warenkunde Rote Bete 17

Kapitel 1: Anbau, Ernte und Lagerung 19
Die »Beta-Gruppe« 19
Welche Sorten gibt es? 21
Wann sät und pflanzt man? 25
Was Rote Beten mögen und was nicht 26
Aussäen und Pikieren 28
Erntesaison 31
Überwintern 32
Regionale Ernte vs. Importware 35

Kapitel 2: Vitamine und Inhaltsstoffe und was sie bewirken 36
Vitamine in der Roten Bete 36
Mineralien und Spurenelemente 45
Sekundäre Pflanzenstoffe 51

Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate 55
Ballaststoffe 56
Vorsicht! Oxalsäure und Nitrate 57
Auf einen Blick: die Inhaltsstoffe der Roten Bete 59

Kapitel 3: Gesund bleiben – gesund werden 61
Heilpflanze aus alten Zeiten 61
Saft, Knolle oder Blätter? 63
Das Immunsystem stärken 67
Rote-Bete-Möhren-Knoblauch-Saft 68
Apfel-Möhren-Rote-Bete-Saft 69
Entgiften und heilen, entsäuern und reinigen 69
Schutz für Herz und Gefäße 73
Behandlung bei Krebs: die Rübentherapie 78
Aus der Hausapotheke 79
Fitness und Wohlbefinden 83
Hier die Nährwerte von Roter Bete auf einen Blick: 83

Teil 2: In der Küche 87

Kapitel 4: Einkaufen – Zubereiten – Tipps und Tricks 89
Der Einkauf – was man beachten sollte 89
Die Zubereitung 91
Schälen, einfrieren, weiterverarbeiten 93
Tipps für Geschmack und Aroma 95

Kapitel 5: Klassische Rezepte 98
Matjessalat mit Roter Bete 98
Rote-Bete-Salat mit Speck und Zwiebeln 99

Hirtentopf mit Kräuterrahm 100
Eingekochte Rote-Bete 101
Hamburger Labskaus 102
Russischer Borschtsch 103
Altdeutsches Rote-Bete-Eiergericht 104
Rote-Bete-Zwiebel-Eintopf 105
Helgoländer Rote-Bete-Fisch-Frikadellen 106
Omas Bismarckherings-Salat mit Roter Bete 107
Allgäuer Rote-Bete-Kartoffelauflauf 108
Niederbayerischer Rote-Bete-Kuchen 109

Kapitel 6: Rohkost und Säfte 110
Rote-Bete- und Karottensnacks mit dreierlei Dips 110
Rote-Bete-Fenchel-Rohkost mit Zitrusfilets 112
Rote-Bete-Rohkost mit Aprikosen 113
Rote-Bete-Rettich-Rohkostsalat 114
Rote-Bete-Eissalat mit Pfefferbeeren 114
Roher Rote-Bete-Salat mit Äpfeln 115
Möhren-Tomaten-Drink 116
Pikanter Rote-Bete-Gurken-Shake 116
Rote-Bete-Joghurt-Smoothie 117
Buttermilchdrink mit Rote-Bete und Rucola 117
Pfirsichtraum mit Rote-Bete 118
Rote-Bete-Mango-Shake 118

Kapitel 7: Salate und Dressings 119
Rote-Bete-Rauke-Salat mit Pilzplätzchen 119
Winterlicher Rote-Bete-Salat mit gebratenem Ziegenkäse 120
Rote-Bete-Käsesalat mit Spargel und Nüssen 121
Fruchtiger Rote-Bete-Sauerkraut-Salat 122

Wintersalat mit Speckpflaumen und Rote-Bete 123
Provenzalischer Salat auf Rote-Bete-Scheiben 124
Rote-Bete-Endivien-Salat 124
Rote-Bete-Pfifferlings-Salat 125
Salatvariation mit Roter Bete aus der Salzkruste 126
Rote-Bete-Bohnensalat mit Mozzarella 127
Pikanter Fetasalat mit Papaya und Roter Bete 128
Löwenzahnsalat mit Roter Bete und Pilzen 129
Feldsalat mit Rote-Bete-Dressing 130
Gebratener Rote-Bete-Kartoffelsalat mit Chili 131

Kapitel 8: Suppen 132
Rote-Bete-Suppe mit Korianderschaum 132
Rote-Bete-Käsesuppe mit Brunnenkresse 133
Rote-Bete-Auberginen-Suppe 134
Toskanische Rote-Bete-Bohnensuppe 135
Rote-Bete-Gemüsesuppe mit Buchweizennocken 136
Kalte Rote-Bete-Gazpacho 137
Pikante Rote-Bete-Karottensuppe 138
Rote-Bete-Bohnentopf 139
Rote-Bete-Kürbissuppe mit Mango 140
Indische Rote-Bete-Pastinaken-Suppe 140

Kapitel 9: Als Vorspeise oder Zwischengericht 142
Carpaccio von Rote-Bete mit Kräuterjoghurtdip 142
Pikante Rote-Bete-Gemüse-Pizza 143
Deftige Rote-Bete-Lasagne 144
Rote-Bete-Paprikagemüse mit geräuchertem Tofu 145

Forellenfilets auf würzigem Rote-Bete-Orangen-Chutney 146
Gebackene Rote-Bete-Reisbällchen mit Korianderjoghurt 147
Crostini mit Rote-Bete-Avocado-Creme und Truthahnschinken 148
Zucchiniblüten mit Rote-Bete-Grünkern-Füllung 149
Rote-Bete-Zucchini-Röllchen mit Minz-Marinade 150
Rote-Bete-Gemüseflammkuchen 151

Kapitel 10: Beilage 152
Süß-sauer marinierte Rote-Bete 152
Glacierte Rote-Bete 153
Rote-Bete-Risotto 154
Rote-Bete-Kartoffelpüree 154
Abendländliche Gewürz-Rote-Bete 155
Gratinierte Rote-Bete mit Nusskruste 156
Rote-Bete-Kartoffelpuffer 157
Ungarisches Rote-Bete-Karotten-Gemüse 157
Deftige Rote-Bete mit Esskastanien 158
Pikante Rote-Bete in Orangenmarmelade 159

Kapitel 11: Hauptgericht 160
Fettuccine mit Pilzen, Rote-Bete und Gemüse 160
Rote-Bete-Kartoffelgulasch 161
Vollkornspaghetti mit Rote-Bete-Gemüseragout 162
Gebratene Meeresfrüchte mit Rote-Bete-Herbstgemüse 163
Rote-Bete mit Reisfüllung 164
Rote-Bete-Gemüse-Gratin mit Kürbiskernen 166
Hühnerfrikassee mit Roter Bete und Kokos 167
Rote-Bete-Flan 168

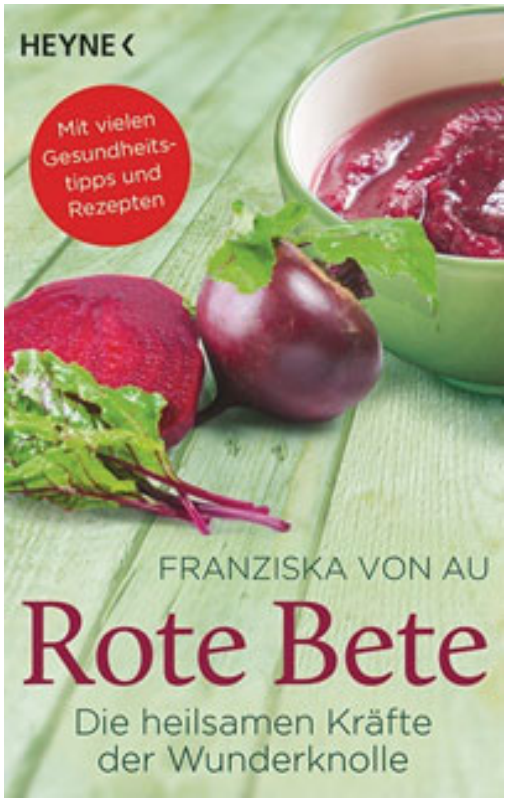
Rote-Bete-Frühlingsröllchen mit Tomatendip 169
Rote-Bete-Gnocchi mit Champignons 170
Pilz-Ravioli auf geschmorten Roten Beten 171
Rote-Bete-Polenta-Bratlinge 172
Gefüllte Rote-Bete-Nudeln 173
Rote-Bete-Risotto mit Lachssaté 174
Rinderröllchen mit Rote-Bete-Schmorgemüse 175
Rote-Bete mit Wokgemüse und Pangasius 176
Rote-Bete-Ragout mit kleinen Kalbsschnitzeln 176
Cannelloni mit Rote-Bete-Quinoa-Füllung 177

Kapitel 12: Desserts und Marmeladen 179
Rote-Bete-Beerengrütze mit Quarkpudding 179
Rote-Bete-Sorbet 180
Mandel-Pannacotta
mit Rote-Bete-Erdbeer-Püree 181
Rote-Bete-Buttermilch-Muffins
mit Heidelbeeren 182
Warmer Schokoladenkuchen
mit Rote-Bete-Erdbeer-Rhabarber-Ragout 182
Bete-Quark-Mousse mit Orangensauce 183
Rote-Bete-Rhabarber-Terrine mit Vanillesoße 185
Rote-Bete-Lebkuchen-Parfait 186

Kapitel 13: Spezialitäten 187
Rote-Bete-Brot mit Dörrpflaumen 187
Tête de Moine auf Roter Bete 188
Rote-Bete-Partykugeln 188
Rote-Bete-Sauerkraut-Kartoffel-Kuchen 189
Rote-Bete-Chips 190
Literatur und Quellen 191
Quellen im Internet 192

Vorwort

In meiner Kindheit waren die »roten Rüben«, die unsere bayerische Großmutter mindestens einmal in der Woche auf den Tisch brachte, schon nach dem ersten »Genuss« auf der Hitliste ungeliebter Speisen ganz oben gelandet. Nicht nur, weil sie als besonders gesund galten – das hatten sie mit dem ebenfalls nicht gerade beliebten, angeblich so feinen Rahmspinat gemein. Sondern weil sie uns Kindern einfach nicht schmeckten. Es gab sie nämlich nur in einer einzigen Variante: als leicht säuerlicher Salat, in der Konsistenz eher labbrig und schlaff. Ganz und gar nicht das, was der kindliche Gaumen sich wünschte. Eigentlich schade, denn im Grunde sind Rote Beten ein eher süßes Rübengemüse, aus dem sich die leckersten Gerichte zaubern lassen. Kein Arme-Leute-Gericht mehr wie in alten Zeiten, als man die Redensart kannte: »Man mag die Rübe schneiden, wie man will, Talerstücke gibt sie nicht.« Will heißen: Wer Rüben essen muss, kann kein reicher Mann sein. Denn die Rübe gedeiht auch auf ungünstigen Böden, sie stellt keine besonderen Ansprüche. Wobei so manches Armenessen heute als Gourmetspeise wiederentdeckt wird – dazu gehören auch die Roten Beten.



Franziska von Au

Rote Bete

Das wiederentdeckte Wundermittel

192 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de