

Rote Rüben

August - Februar

Ihre Anspruchslosigkeit in Anbau sowie Lagerung und ihr erdiger Geschmack haben der Roten Rübe den Ruf als Armeleuteessen eingebracht. Dabei steht das heimische „Superfood“ gerne bei Spitzensportlern auf dem Speiseplan. Verantwortlich für die schöne Farbe ist Betanin, das als natürlicher Farbstoff verwendet wird. Um ihn zu gewinnen, werden die Rüben mithilfe von Wasser ausgepresst. Dieses Saftkonzentrat wird in der Lebensmittelindustrie als E162 gekennzeichnet.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Das Gemüse enthält Vitamin B, Kalium, Folsäure und vor allem auch Eisen. So wirkt die rote Knolle blutreinigend, entsäuert den Körper von innen und regt den Stoffwechsel an. Ihre Inhaltsstoffe stärken außerdem das Immunsystem und wirken entzündungshemmend.

Lagerung

Am längsten haltbar sind Rote Rüben mit unbeschädigter, glatter Schale, die nur wenige Seitenwurzeln aufweist. In Papier oder Folie gewickelt, können sie im Gemüsefach des Kühlschranks bei 0 bis 3 °C eine Woche gelagert werden. Gekochte Rote Rüben halten hingegen nur einen Tag.

TIPP: Die Blätter der Roten Rübe müssen übrigens nicht in den Biomüll wandern – man kann sie nämlich einfach wie Spinat oder Mangold zubereiten.

Rezeptvorschläge

Rote-Rüben-Dip

Zutaten:

1 Rote Rübe	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	100 g Joghurt
30 g Ingwer	Salz



Zubereitung:

Für den Dip das Backrohr auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Rote Rübe schälen und in Alufolie einwickeln. Knoblauch und Ingwer schälen, grob hacken und in Alufolie einwickeln. Alles auf mittlerer Schiene 40 bis 45 Minuten backen. Aus dem Rohr nehmen und auswickeln. Zitrone auspressen. Rote Rübe grob zerkleinern und mit Knoblauch, Ingwer, Joghurt und Zitronensaft pürieren. Mit Salz abschmecken, in eine Schüssel umfüllen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Passt sehr gut zu Gemüselaibchen.

Borschtsch

Zutaten:

500 g Rote Rüben	3 EL Rotweinessig
2 Stk Karotten (groß)	2 Blatt Lorbeer
1 Stk Rübe	1 Teelöffel Zucker
200 g Weisskraut	Salz
1 Stk Zwiebel (groß)	Pfeffer
500 g Rindfleisch	1 Bund Petersilie
30 g Butter	1 Bund Dille
1500 ml Rindsuppe	Sauerrahm



Zubereitung:

Für den Borschtsch das Gemüse klein schneiden. Das Rindfleisch mundgerecht in Würfel schneiden. In einem großen Schmortopf die Butter schmelzen. Karotten, Fleisch, Rübe und Zwiebel hinzufügen und 10 min dünsten, bis das Fleisch gebräunt und das Gemüse gar ist.

Die roten Rüben hinzufügen, mit etwas Rindsuppe aufgießen, sowie Essig, Lorbeerblätter und Zucker hinzufügen mit Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren und bei geschlossenem Deckel 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Petersilie und Dill zu einem Sträußchen binden. Mit dem Weißkohl in den Kochtopf geben und alles weitere 30 Min. gar dünsten.

Das Kräutersträußchen und die Lorbeerblätter entfernen. Die Suppe wiederholt gut verrühren und mit saurem Schlagobers zu Tisch bringen.

Tipp: Den Borschtsch kann man auch wunderbar portionsweise einfrieren. So hat man immer etwas bei Bedarf parat.