Bayerische Landesanstalt für
Weinbau und Gartenbau

Rote Bete

Beta vulgaris
subsp. *vulgaris*

Die vitaminreiche Zauberknolle

Rote Bete ist reich an Karotin und Vitamin C, Proteinen und Mineralstoffen. Die Knolle lässt sich leichter schälen, wenn sie zunächst mitsamt der Schale gekocht wurde. Auch die rot geaderten Blätter werden aufgrund ihres guten Geschmacks vielen Pflücksalat-Mischungen beigefügt.

Anbau

Direktaussaat April bis Juni
Aussaattiefe 2 – 3 cm
Standort tiefgründiger Boden, sonnig bis halbschattig
Keimdauer 14 – 21 Tage
Keimtemperatur 15 – 20 °C
Abstand in Reihe 10 cm, Reihenabstand 30 cm
Ernte Juli bis November

Tipp

Rüben lassen sich im Keller in Sandkisten bis ins Frühjahr lagern.

Herkunft

Die Wildform ist bis heute an den Küsten Westeuropas und des Mittelmeeres beheimatet.

Rezept-Tipp:

Rote Bete Salat mit Feta

Zutaten für 4 Personen

500 g	Rote Bete
1	Zwiebel
5 El	Öl
1 El	Essig
1 TL	Honig o.ä.
1 Prise	Kümmel, Salz und Pfeffer
60 – 80 g	Feta
100 g	Walnüsse

Zubereitung

Knollen und Strunk gut abwaschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.

Nach Belieben Salz und etwas Kümmel hinzufügen und etwa 30 Minuten kochen, danach schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden.

Salatsoße mit Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer anrühren, Zwiebeln fein hacken und die Rote Bete damit marinieren. Feta würfeln und mit den gehackten Walnüssen über den Salat geben.

Guten Appetit!

Herausgeber: Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG), An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim
Telefon +49 931 9801-0, www.lwg.bayern.de
Gestaltung: Design by Klaus Schinagl und Jochen Tratz
Bildnachweis: © LWG Veitshöchheim und LfL Freising
Druck: flyeralarm, Würzburg
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung.
© LWG Veitshöchheim, Nachdruck und Vervielfältigung auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.