

## Bloody good! Rote Bete, die Wurzel des guten Geschmacks im Schokoladenkuchen.

**Raus aus der Erde, rein in die Gourmet-Küche: Die Winter-Rüben-Saison ist voll im Gange. Mitten drin Rote Bete – voller Aroma, gesunder Power und bemerkenswert vielseitig.**

**Berlin, 18. Februar 2019.** Früher gab es sie aus Omas Weckgläsern, heute das ganze Jahr über im Glas zu kaufen. So kennen wohl die meisten Rote Bete. Oder Rote Beete? Kurz: Beides geht. „Bete“ ist die ältere, tradierte Schreibweise. „Beete“ die neuere und eine Konzession an die Aussprache. Aber die rote Rübe, Rahne, Runkelrübe, Rande, Rotmöhre, Rone oder Salatrübe – wie sie noch genannt wird – kann viel mehr, als sich gekocht sauer einlegen zu lassen.

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/  
immer-lecker/rezepte](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte)

Hippokrates war davon überzeugt, dass Rote Bete heilsame Kräfte in sich bündelt und der Schweizer Arzt Paracelsus verordnete sie seinen Patienten bei Blutkrankheiten. B-Vitamine, Kalium, Eisen und Folsäure sind in der roten Knolle in besonders hoher Dosierung zu finden und machen die Rote Bete zu einem natürlichen Helferlein bei vielen Beschwerden. Wer regelmäßig Rote Bete isst oder den Saft trinkt, der kann so die Senkung seines Blutdrucks auf natürliche Weise unterstützen. Aber nicht nur die inneren Werte der Roten Bete können sich sehen lassen. Auch die rote Farbe ist ein nützlicher Helfer im Alltag. Sie stammt vom enthaltenen Betain – einem echten Stimmungsaufheller, der für Serotoninausschüttungen in unserem Körper beziehungsweise Glücksgefühle sorgt – und wird heute in der Lebensmittelindustrie als natürliches Färbemittel verwendet – etwa für Heringssalat. Aber auch in der Vergangenheit wusste man um die färbende Wirkung der Bete und nutzte sie zum Einfärben von Stoffen.

### Zurück zu den Rüben

Rote Bete verleiht nicht nur vielen Gerichten ein intensives Pink. Sie setzt auch geschmacklich Akzente. Denn sie schmeckt lecker, leicht süßlich und doch herzhaft. Dennoch ist die Rübe ein klassisches Wintergemüse, zu dem nicht jeder Hobby-Koch auf Anhieb Zugang findet. Wobei viel lässt sich mit der „Wurzel des guten Geschmacks“ eigentlich nicht falsch machen. Denn Rote Bete schmeckt roh, ebenso wie gekocht, eingelegt, als Saft oder im Kuchen.

### Rote Zahlen

Knapp 100.000 Tonnen Rote Bete wurden 2017 auf deutschen Feldern geerntet. Die Hauptanbauggebiete liegen in Bayern, Niedersachsen und Baden-Württemberg (Quelle: Statistisches Bundesamt). Die Rote Bete



© Ariane Bille für BVE0 /Schokoladiger Rote-Bete-Kuchen

kommt nicht nur als frisches Gemüse in den Handel, sondern wird auch für die Weiterverarbeitung angebaut. 2018 lag die Einkaufsmenge pro Kopf bei rund 0,2 Kilo. Zum Vergleich: 2015 waren es nur 0,17 Kilo. Langsam aber stetig erobert die Rote Bete das Herz des deutschen Endverbrauchers zurück (Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels).

### Einkauf

Rote Bete gibt es ganzjährig, teilweise im Ganzen vorgegart in den Supermarktregalen. Denn je nach Größe der Knolle kann es bis zu 60 Minuten dauern, bis die Rote Bete gar ist. Ihre Hauptsaison hat die Knolle von September bis März. Beim Einkauf unbedingt darauf achten, dass die Schale unversehrt und die Rübe prall ist.

### Lagerung

Rote Bete am besten kühl und dunkel lagern und darauf achten, dass sie nicht austrocknen. Je höher die Luftfeuchtigkeit, um so besser. Im Kühlschrank können die Knollen zum Beispiel in Papier eingewickelt gut zwei bis drei Wochen lagern.

### Zubereitung

Das rote Multitalent ist äußerst unkompliziert in der Zubereitung. Die Knollen werden einfach geschält und verarbeitet. Fein gehobelte Scheiben eignen sich beispielsweise perfekt für ein leckeres Rote-Bete-Carpaccio oder als farbenfrohe Zutat im frischen Salat. Rote-Bete-Saft lässt sich ganz einfach im Entsafter machen – in der Kombination mit Möhren und Ingwer ein unschlagbar köstliches Getränk! Aber auch das großmütterliche Einwecken ist kein Hexenwerk. Einfach die Rote Bete kochen bis sie gar ist (alternativ kann sie auch in Alufolie eingewickelt im Backofen gegart werden) und erst dann unter kaltem Wasser kurz abschrecken und schälen – so behält sie ihre schöne rote Farbe. Danach entweder in Scheiben oder als Ganzes in die Weckgläser geben und mit Essig, Gewürzen und eventuell etwas Ingwer abschmecken. Aber auch im Kuchen ist Rote Bete ein besonderes Extra.

**Tipp:** Einweghandschuhe verhindern rot verfarbte Hände!

### Köstlicher Rote-Bete-Kuchen – süß trifft auf herzhaft!

Was gibt es schöneres als einen leckeren, saftigen und süßen Kuchen – für Naschkatzen wahrlich das Größte. In der gemüsigen Version ist den meisten Backfreunden aber kaum mehr als der klassische Karottenkuchen bekannt. Dabei ist die Vielfalt an süßen Kuchen mit gesundem Gemüseanteil damit noch lange nicht erschöpft. Wie wäre es zum Beispiel mit einem schokoladigem Rote-Bete-Kuchen? Zusammen mit der Schokolade sorgt das tiefrote Gemüse für eine besonders schöne Färbung sowie besondere Saftigkeit und Textur des Backwerks. Ein weiterer Vorteil der roten Rübe: Durch die Zugabe in den Kuchen wird dieser zwar nicht



© Frische Rote Bete



© Frische Rote Bete



© Frische Rote Bete

zum gesündesten Snack der Welt, aber immerhin um einiges gesünder als ein herkömmlicher Schokoladenkuchen. Und psst – kleiner Tipp für die Eltern: Versteckt im Kuchen lässt sich dem Nachwuchs die ein oder andere Extraportion Gemüse unterjubeln.

### Ein wintermärchenverdächtiges Backrezept

Das man Rote Bete auch süß genießen kann, beweist dieser saftige Schokoladenkuchen, in dem die rote Rübe dem Kuchen ein ganz besonderes Aroma verleiht. Unbedingt ausprobieren!

### Schokoladiger Rote-Bete-Kuchen

Zubereitungszeit: 45 Min. / Gar- bzw. Backzeit: 80–100 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel–schwer

#### Zutaten für 1 Kuchen (22 cm Ø)

- 350 g frische Rote Bete
- 200 g Zartbitter-Schokolade
- 4 Eier
- 150 g Vollrohrzucker
- 130 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 35 g Kakaopulver
- 200 g Butter
- 4 TL Rote Bete Pulver
- 200 g Sahne

#### Zubereitung

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Rote Bete in Alufolie wickeln und für 40–50 Min. im Ofen garen. Nach 25 Min. Alufolie öffnen, 1 EL Wasser dazugeben, Alufolie wieder verschließen und zu Ende garen.
- Währenddessen eine 22 cm Ø große Springform ausfetten. Schokolade hacken, Eier trennen und Eiweiß mit 30 g Zucker zu Eischnee schlagen.
- 120 g Zucker, Mehl, Salz, Backpulver und Kakao in einer Schüssel vermengen.
- Gegarte Rote Bete mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und reiben.
- Schokolade im Wasserbad auflösen. Butter in Stückchen dazu geben und auflösen. Erst Eigelb und dann Rote Bete unterheben. Masse unter die trockenen Zutaten mischen und zum Schluss den Eischnee unterheben.
- Teig in die Form geben und im Ofen auf mittlerer Schiene 40–50 Min. backen. Kurz vor Ende der Backzeit mit einem Stäbchen in die Kuchenmitte pieksen um zu testen, ob der Kuchen innen gar ist. Wenn kein Teig am Stäbchen hängen bleibt, ist der Kuchen fertig.
- Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
- Kurz vor dem Servieren mit Rote-Bete Pulver bestreuen und mit frisch geschlagener Sahne genießen.

Info: Das erdige Aroma der Roten Bete kommt bei der Zubereitung im Backofen besonders gut zur Geltung.



© Ariane Bille für BVE0 /Schokoladiger Rote-Bete-Kuchen



© Ariane Bille für BVE0 /Schokoladiger Rote-Bete-Kuchen



© Ariane Bille für BVE0 /Schokoladiger Rote-Bete-Kuchen



© Ariane Bille für BVE0 /Schokoladiger Rote-Bete-Kuchen



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© Ariane Bille für BVEO /Schokoladiger Rote-Bete-Kuchen



© Ariane Bille für BVEO /Schokoladiger Rote-Bete-Kuchen

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin