



Damit die Rote Beete nicht zu sehr ausblutet wird die mit Wurzel und Strunkansatz gekocht. Aber auch die unverletzte Knolle färbt das Wasser rot.

Rote Beete kochen und schälen

Zubereitung

Falls vorhanden das Kraut vom der roten Beete abdrehen und nicht, wie fälschlich empfohlen, abschneiden. Die rote Beete sollte unverletzt sein, da sie sonst „ausblutet“.

Die ungeschälte rote Beete, je nach Größe, 40-60 Minuten in Salzwasser weich kochen.

Die rote Beete mit kaltem Wasser abschrecken

Die Schale mit einem Küchenmesser abziehen. Den Strunk und die Wurzel abschneiden. Rote Beete enthalten Betanin, einem Stoff der in der Vergangenheit auch zum Färben eingesetzt wurde. Um rot einfärben Hände zu vermeiden kann man Gummihandschuhe tragen. Da der Farbstoff Betanin nicht sehr hitzebeständig ist, bekommt man die Hände aber auch durch Hände waschen mit heißem Wasser wieder sauber.

Je nach Rezept kann die rote Beete nun in Würfel oder Scheiben geschnitten werden. Dabei sollte kein Holzbrett verwendet werden, da diesen auch eingefärbt würde.