

## Rote Beete selber einlegen und einwecken



- **Gang:**Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4 Gläser
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '4 Gläser', 'yield' : '' });
```

**Rote Beete selber einlegen** und einwecken geht super einfach und schnell. Das Superfood ist eines der gesündesten Lebensmittel überhaupt. Oft als Powerknolle bezeichnet, enthält Rote Beete eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralien. Die roten Knollen sind reich an Vitamin A, B und C, Eisen, Antioxidantien, Kalium, Kalzium, Magnesium und Folsäure.

In puncto **Vorbeugung gegen Krankheiten** steht Rote Beete ganz oben. Beispielsweise sollen die Knollen bei Diabetes, Alzheimer, Bluthochdruck sowie Herzerkrankungen helfen. Da Rote Beete die Bildung der Mitochondrien fördert, bringt Rote Beete unseren **Körper auf Hochtouren**. Wir sind durch Rote Beete leistungsfähiger, fitter, vitaler und bleiben länger jung. Und wenn im Herbst und Winter frische Rote Beete Saison hat und man die leckeren Knollen länger haltbar machen möchte, ist dies die perfekte Zeit, Rote Beete selber einzulegen und einzuwecken.

Bei Gekonntgekocht haben wir viele weitere leckere Rote Beete Rezepte, wie etwa eine leckere Rote Beete Consommè mit Meerrettich Sahne Haube.

## **Zutaten**

- 1,5 kg frische Rote Beete
- 375 ml Weinessig
- 750 ml Wasser
- 1 TL Senfkörner
- 190 g Zucker
- 1 TL Salz
- 4 -5 Lorbeerblätter
- 8 Gewürznelken
- 10 schwarze Pfefferkörner
- Nach Geschmack:
- Kümmel
- Meerrettich
- Ingwer
- Gurkengewürz
- Etwa 25 Schalotten

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Zunächst die Einweckgläser in kochendes Wasser geben, sterilisieren und über Kopf trocken laufen lassen.

### **Schritt2**

Die rote Bette unter fließendem Wasser mit einer Bürste gründlich waschen, In Salzwasser ca. 60 min weich kochen und kalt abschrecken. In Scheiben, (Mit dem Bundmesser) Stifte oder Würfel schneiden.

### **Schritt3**

Das Wasser mit dem Essig, Zucker, Senf - und Pfefferkörnern, Nelken und einem Tl Salz 5 min. kochen lassen.

### **Schritt4**

Die Rote Bete schälen, einfüllen mit der kochend heißen Gewürzmarinade aufgießen, völlig bedecken.

### **Schritt5**

Das tiefe Backblech 2 cm hoch mit heißem Wasser füllen. Die Gläser hinein stellen und 30 in bei 100 °C im einkochen. Bitte etwa 2 Wochen durch ziehen lassen bevor man sie genießt. Sind anschließend für mehrere Monate haltbar.

# Rote Beete selber einlegen und einwecken

Und weil Rote Beete so lecker und gesund ist, haben wir hier ein paar tolle Rezeptideen.

**Das etwas andere Carpaccio:** Für Rote Beete-Liebhaber ist ein Carpaccio aus der roten Knolle genau das Richtige. Wie wäre es beispielsweise mit einem Carpaccio von Roter Beete und Kartoffeln? Es kommt gleichzeitig zünftig und delikat daher, wie man es an der Küste gerne mag. Auch in einem frischen Salat kommt das Wurzelgemüse gut zur Geltung, wie etwa als Rote Beete Carpaccio mit Feldsalat, gerösteten Walnüssen und Hüttenkäse.

Unser Chef de Cuisine Fritz Grundmann hat natürlich auch ein besonders raffiniertes und stimmiges Rezept, mit welchem Sie auf jeden Fall Ihre Gäste überraschen: Raffinierter Rote Beete Salat mit Trauben und Cassis-Vinaigrette. Die Vinaigrette ist besonders raffiniert, aus Dijon Senf, Ahornsirup, schwarzem Johannisbeer-Gelee und Walnuss Öl. Diese harmoniert himmlisch mit der Rote Beete in Kombination mit Trauben und Walnüssen. Ein Gaumenschmaus, den man auf jeden Fall öfter genießen möchte.

**Rezeptart:** Deutsche Küche, Salatrezepte, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch **Tags:** einfach und schnell, einlegen, frisch, lecker, saisonal, wurzelgemüse

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)69
- KH (g)14,2
- Eiweiß (g)1,2
- Fett (g)0,1
- Eisen (mg)0,9

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rote-beete-einlegen/>