



**Jubil-Hoffest am 8.Sept.2019 !**  
**30 Jahre Baumannshof**  
**20 Jahre Öko-Lieferservice**



Schon die Ärzte der Antike empfahlen die Rote Bete wegen ihrer Einwirkung auf die Bildung der roten Blutkörperchen. Heute weiß man um ihren reichen Gehalt an Kalium, Kalzium, Phosphor, Schwefel, Magnesium, Eisen und Vitaminen. Die Inhaltsstoffe der roten Bete bewirken einen hohen Basenüberschuss, durch den sie schädlichen Stoffwechselübersäuerungen entgegenwirken kann (bei Rheuma, Gicht, Entzündungen). Als regionales Superfood darf die Rote Bete eigentlich nicht im Kühlfach fehlen.

Mag Ihre Familie keine Rote Bete, können Sie es mal mit folgenden Rezepten probieren - Nudelauflauf geht doch immer ☺ ... oder in ein schönes Glas mit farbenfrohem Topping aus Kräutern, Möhren- und Topinamburraspel gefüllt und mitten auf den Abendtisch gestellt, wird wohl jeder mal probieren wollen ...

*Viel Freude beim Verarbeiten und Genießen wünscht Jutta Baumann*

### **Einfaches Rote Bete-Nudel-Gratin**

400g Vollkornnudeln  
1 Zwiebel, gehackt  
1 EL Butter oder Margarine  
700g Rote Bete, grob raspelt  
200ml Schlagsahne  
je 1 TL Kümmel, Koriander und Majoran  
150g Emmentaler gerieben  
Salz, Pfeffer

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Die gehackte Zwiebel in Butter oder Margarine glasig dünsten. Rote Bete und Sahne zugeben und fünf Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander und Majoran würzen. Das Gemüse mit den Nudeln mischen und in eine gefettete Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und bei 180-200° etwa 40 Minuten goldbraun überbacken.

### **Rote Bete-Brotaufstrich**

1 Knolle Rote Bete (ca. 300 g)  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
2 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Apfelessig  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Rote Bete und Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Das Olivenöl darüber geben. In den Ofen schieben (Mitte) und 45 Min. backen. Gebackene Zwiebel und Rote Bete in einen Mixer geben. Sonnenblumenkerne, Apfelessig und Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zu einer glatten Masse pürieren.