



Rote Beete – *Betas elixas* (frei nach Apicius) Sommerwetter – Grillwetter: eine erfrischende antik-römische Beilage

2-4 gekochte Rote Beete
1TL mittelscharfer Senf
4 EL Distelöl
2 EL Kräuternessig
½ TL gemahlener Koriander oder gehackter frischer Koriander
Verschiedene Kerne, z. B. Pinie (oder Kürbis, Sonnenblumen - nicht römisch, aber lecker)

Römer

Ein Dressing aus dem Senf, Essig und Öl herstellen. Die gekochten Roten Beeten in dünne Scheiben schneiden. Das Dressing über die Rote Beeten verteilen und mit den Kernen und dem Koriander bestreuen.



Rezept schon
ausprobiert?
Dann schickt
uns ein Foto an
[info@zeitreise-
gilching.de](mailto:info@zeitreise-gilching.de)

Foto: Annette Reindel

Die Rote Beete

Die Rote Beete (auch Rote Bete geschrieben) hat ihren Namensursprung im Lateinischen: beta für Rübe. Hier in Südbayern ist sie auch unter Rahne bekannt.

Verwandt ist die Kulturform der Roten Beete mit der Zuckerrübe und dem Mangold. Und sie stammt wie diese von der Gemeinen Rübe ab. Sie kam mit den Römern nach Mitteleuropa. Ursprünglich kommt sie aus dem Mittelmeerraum, wahrscheinlich aus Nordafrika. Durch Weiterveredelung im 19. und 20. Jahrhundert wurde eine gleichmäßige rote Farbe der Rübe erzielt.

Früher wurde die Rote Beete auch als Färberpflanze eingesetzt. Ihre rote Farbe ist auf die hohe Konzentration von Betanin zurückzuführen. Dies verwendet man auch als Naturfarbstoff für Lebensmittel (E162).

Viel Spaß und Guten Appetit !

wünscht Euch das Zeitreise-Team