

# Rezept im September

„Vielfältige  
geschmackliche  
Nuancen und  
eine Fülle an  
Nährstoffen  
vereinen sich in  
diesem  
Gericht.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle  
Schulverpflegung Hessen:  
Simonetta Zieger*

## ■ MINI-WARENKUNDE: ROTE BETE

Die Haupt-Erntesaison von Roter Bete ist im September und Oktober. Darüber hinaus sind die Knollen bis in den Frühling des Folgejahres als Lagerware aus regionalem Anbau erhältlich und sorgen für Farbe, Geschmack und Gesundheitsplus im Herbst und Winter.

Aber warum sind Rote Beten so gesund? Da wäre zum einen ihr - im Vergleich zu anderen pflanzlichen Lebensmitteln - hoher Eisengehalt. Damit der Körper dieses optimal aufnehmen kann, ist Vitamin C nötig. Wie gut, dass die Knollen ohnehin beides in Kombination enthalten! Wer mag, verfeinert Gerichte mit Roter Bete trotzdem zusätzlich mit Zitrone bzw. deren Saft. Die frische Note harmonisiert geschmacklich super mit dem erdigen Aroma von Roter Bete. Neben Eisen enthält diese sattmachende Ballaststoffe (ca. 2,5 g je 100 g) sowie B-Vitamine und Folsäure. Da letztere jedoch hitzeempfindlich ist, spielt sie vor allem in rohen Gerichten wie Salaten oder Smoothies eine Rolle. Rote Beten sind nämlich auch ungekocht verdaulich und sehr gesund.

Für farbliche Abwechslung sorgen weitere verschiedene Sorten wie die pinkfarbene Ringelbeete (Chioggia-Rübe) oder gelbe und orange Beeten. Insbesondere für Rote-Bete-Skeptiker sind diese Sorten empfehlenswert, weil sie süßlicher und weniger erdig schmecken als die tiefrote Sorte. Zudem färben sie beim Schälen und Kochen weniger stark. Mit einem Trick lassen sich rot gefärbte Hände schnell wieder reinigen: Einfach die Finger mit Zitronensaft beziehungsweise einer (ausgepressten) Zitronenhälfte einreiben und wie gewohnt waschen. Andererseits ist das rote Gemüse ein natürliches Färbemittel und kann für Ostereier oder sogar für Stoffe verwendet werden. Wenn das nicht nach (kulinarischen) Experimenten mit dem roten Superfood schreit?

## ■ ROTE BETE-FALAFEL MIT ZITRONENQUINOA UND MINZ-DIP



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Dieses Gericht besteht aus einem Trio, das geschmacklich, farblich und nährstofftechnisch perfekt zusammenpasst: Die Rote Bete-Falafel sind nicht nur optische Hingucker und krosse Leckerbissen, sondern machen dank reichlich Pflanzenprotein lange satt. Ein Extra-Highlight ist ihre Zubereitungsart im Ofen – einfach in der Praxis umzusetzen und fettärmer als die herkömmliche, frittierte Variante. Dazu gibt es erfrischenden Quinoa mit Zitronennote sowie einen leichten Joghurt-Dip mit frischer Minze.

**Als Tipp vorweg:** Wer getrocknete Kichererbsen für die Zubereitung der Falafel selbst kocht, lässt diese am besten vorab über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend können die Hülsenfrüchte abgeschüttet und in frischem Wasser 45 Minuten gegart werden. 200 g getrocknete Kichererbsen entsprechen gekocht dann in etwa 430 g.



## ZUTATEN

**Zeit:** 50 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Für die Falafel:

2 Knoblauchzehen  
½ Bund Petersilie  
350 g gekochte Rote Bete  
430 g gekochte  
Kichererbsen aus dem  
Glas (abgetropft)  
3 EL Tahin (Sesammus)  
2 EL Zitronensaft  
150 g Semmelbrösel  
½ TL gemahlener  
Kreuzkümmel  
Salz  
Pfeffer

#### Für den Quinoa:

250 g Quinoa  
600 ml Gemüsebrühe  
1 Bio-Zitrone  
1 EL Olivenöl

#### Für den Minz-Dip:

1 Handvoll  
Minzblättchen  
500 g Joghurt

## ZUBEREITUNG

1. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Rote Bete grob würfeln.
2. Kichererbsen, Knoblauch, Petersilie, Rote Bete, Tahin und Zitronensaft pürieren. Semmelbrösel untermischen, sodass eine formbare Masse entsteht, dann mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit angefeuchteten Händen ca. 40-50 gleichgroße Falafel formen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Falafel 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Position der Bleche wechseln.
4. In der Zwischenzeit Quinoa in einem feinen Sieb waschen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Quinoa zufügen und 10-15 Minuten bei schwacher Hitze und aufgelegtem Deckel köcheln lassen.
5. Die Zitrone heiß abwaschen und trocknen, dann die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Minze mit 1 EL Zitronensaft sowie Joghurt verrühren. Dip mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und bis zum Verzehr im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Gekochten Quinoa abschütten und direkt mit Zitronenzesten und übrigem -saft sowie Olivenöl vermischen, dann mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und mit Falafel sowie Dip servieren.

**Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!**

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen