



Gelbe Bete können rund, plattrund oder länglich sein [Foto: Laurin Rinder/ Shutterstock.com]

Gelbe Beete

Geschmack und Inhaltsstoffe von Gelber Bete

Der Geschmack der Gelben Bete ist intensiv und aromatisch. Er ist dem der Roten Bete sehr ähnlich, jedoch etwas süßer. Die gelbe Farbe entsteht durch dem Farbstoff Karotin.

Gelbe Bete enthält viel Eisen, Kalium sowie ebenso Vitamin B und hat einen hohen Folsäuregehalt. Diese Inhaltsstoffe machen Gelbe Bete gesundheitsfördernd und unterstützen die Leber und Gallenblase. Außerdem wird ihr eine entzündungshemmende und stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt.

Gelbe Bete zubereiten: Roh und gekocht

Es gibt unzählige Rezepte für Gelbe Bete – sie lässt sich genauso zubereiten wie Rote Bete. Man kann sie roh oder gekocht verzehren und die Blätter zu einem leckeren Gelbe-Bete-Salat verarbeiten. Wichtig ist dabei, dass nicht alle Blätter einer Pflanze gepflückt werden. Sonst muss die Pflanze viel Energie in neue Blätter stecken, statt die Rüben wachsen zu lassen.

Die Rübe schmeckt roh als Carpaccio besonders lecker, man kann sie aber auch zu Chips frittieren, sie dünsten, braten oder garen. Sie können die Gelbe Bete auch trinken, entweder als Saft oder im Smoothie. Die Suppe aus Roter Bete ist nicht ohne Grund ein Klassiker, hierfür eignet sich die Gelbe Bete aber mindestens genauso gut.