

## Gut für die Gesundheit: Kartoffeln und Rote Bete

Spreewälder Rote Bete: Darum sind Knolle und Rübe ein gesundes Duo



*Rote Bete und Kartoffel sind ein ideales Duo für eine gesundheitsfördernde Ernährung.  
Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

Berlin, 5. März 2024. Mit sogenanntem Superfood soll die eigene Gesundheit angekurbelt werden. Von Avocado über Acai-Beeren bis hin zu Chiasamen werden inzwischen einige Lebensmittel mit dieser Bezeichnung versehen. Dabei haben viele ein besonders nahrhaftes Gewächs noch gar nicht auf dem Schirm: Rote Bete. Sie enthält viele Vitamine und Nährstoffe, die sich auf unterschiedliche Weise positiv auf die Gesundheit auswirken können. Warum gerade die Kombination aus Roter Bete und Kartoffeln ein Gesundheits-Booster sein kann, verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.

### Rote Bete ist eine Vitamin- und Nährstoffbombe

Rote Bete enthält viel Kalium, Vitamin C, Magnesium und den intensiv roten Farbstoff Betanin. Dieses Antioxidant schützt Zellen und Gefäße, stärkt die Abwehrkräfte und das Herz. Außerdem unterstützt Betanin die Leberfunktion und senkt den Cholesterinspiegel. Auch auf Leber und Galle sowie die Verdauung wirkt rote Bete positiv.<sup>1</sup> Das enthaltene Vitamin C unterstützt die Kollagenbildung und verlangsamt somit die Hautalterung. Regelmäßig verzehrt, fördert das Wurzelgemüse die Durchblutung und kann sogar die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessern.<sup>2</sup> Das macht das Gemüse nicht nur für Menschen, die sich häufig sportlich betätigen, zu einem echten Superfood.

### Rübe und Knolle: das Gesundheitsduo

Rote Bete kann vielseitig eingesetzt werden: Sie kann unter anderem in Suppen, Salaten oder als Saft verzehrt werden. Was macht die Kombination von Roter Bete und Kartoffeln so gesundheitsfördernd? Es sind die ernährungsphysiologischen Eigenschaften, die beide Knollen zu einem Dreamteam machen: Während Rote Bete reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen und Folsäure ist, sind Kartoffeln eine ausgezeichnete Quelle für Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Vitamin C und Vitamin B6. Die Kombination dieser beiden Zutaten bietet somit eine ausgewogene und nahrhafte Mahlzeit, die nicht nur köstlich ist, sondern auch dazu beiträgt, den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

### Spreewälder Rote Bete

Die Wurzeln dieses Gerichts reichen tief in die Vergangenheit zurück. Ursprünglich war die Kombination aus Roter Bete und Kartoffeln eine einfache, kostengünstig zubereitete Mahlzeit, die aufgrund der Verfügbarkeit der Zutaten und ihrer langen Haltbarkeit entstand. Doch was als

<sup>1</sup> <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/rote-bete>

<sup>2</sup> <https://www.br.de/radio/bayern1/rote-bete-132.html>

## Presseinformation

bescheidenes Mahl begann, entwickelte sich schnell zu einem geschätzten Bestandteil der regionalen Küche:

Für die Spreewälder Rote Bete zunächst die Rote Bete waschen, mit Gummihandschuhen schälen und vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Speck klein würfeln und im Schmortopf mit Butter auslassen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Danach auch die Rote Bete zugeben und kurz andünsten. Brühe und Essig angießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.

Bratwurstbrät aus der Pelle drücken und zu kleinen Klößchen formen. Die Klößchen zu den kochenden Kartoffeln geben und weitere 10 Minuten mitgaren.

Sobald die Rote Bete gar ist und sich mit einem Messer leicht einstechen lässt, die saure Sahne mit etwas Kartoffelkochwasser glattrühren und unter das Rote-Bete-Gemüse mischen. Rote Bete auf Tellern anrichten. Kartoffeln und Brätklößchen aus dem Kochwasser heben und auf das Gemüse setzen. Den Meerrettich schälen, fein raspeln und vor dem Servieren über das Gericht geben.

**Das Rezept gibt es auch online:** [Spreewälder Rote Bete](#)

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links: [Website](#) | [Pressemitteilungen](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 3.603

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Rote Bete, Superfood, gesund, Spreewald

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de) | 0221 925454-817

  
**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank