Iss Dich fit!



Newsletter Oktober 2026

Bete ist nicht immer rot!

Neben der klassischen roten Bete gibt es auch gelbe Bete und die besonders hübsche Chioggia-Bete mit ihren rosa-weißen Ringen.



Rote Bete

Kräftig im Geschmack, vielseitig verwendbar.



Gelbe Bete

Milder, leicht süßlich im Geschmack.



Chioggia-Bete

Ein echter Hingucker – außen unscheinbar, innen gestreift.

Gut zu wissen:
Alle Speisebeten können roh (z. B. fein geraspelt oder gehobelt), gekocht, gedämpft oder im Ofen gegart werden.

So entstehen immer wieder ganz neue Geschmackserlebnisse.

Bunte Gemüse-Pfannkuchen



Zutaten:
250 g Dinkelmehl (1050)
3 Eier
300 ml Milch
100 ml Mineralwasser
1 Prise Salz
2 EL Öl

je nach Farbe z. B.:
Rote Bete
Möhre
Rotkohl
Spinat

Zubereitung:
1. Mehl, Eier, Milch, Mineralwasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren.
2. Das gewünschte Gemüse vorbereiten (z. B. raspeln oder pürieren) und unter den Teig mischen.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Pfannkuchen nacheinander ausbacken.
4. Nach Belieben füllen, z. B. mit Kräuterquark, Frischkäse und knackigem Gemüse.

Ideen für die Füllung
Kräuterquark oder Frischkäse, knackiges Gemüse (z. B. Gurke, Paprika, Radieschen, Salat), geraspelte Rote Bete oder Möhren, Sprossen oder frische Kräuter, nach Belieben auch Feta oder geröstete Sonnenblumenkerne.

Bildliche Darstellung generiert mit KI

BESSER ESSEN IN DER REGION
MODELLREGIONEN WETTBEWERB

Gefördert durch:
Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).