

Rande (Rote Bete), Infos

Kategorien: Grundlagen, Küche, Gemüse, Information

Zutaten für: 1 Rezept

Anleitung:

Rande - Rote Bete

Stammpflanze der Rande ist die Meerstrandruebe, welche wild hauptsächlich in den Mittelmeerländern zu finden ist. Die Kulturform der Rande war bereits den Ägyptern, Griechen und Römern bekannt, und zwar als rote und weiße Varietät. Es ist die Wurzel der Rande, die als Gemüse geschätzt wird. Je nach Sorte ist sie rund, plattrund, walzen- oder birnenförmig. Haut und Fruchtfleisch sind meist mehr oder weniger kräftig rot gefärbt. Einige Sorten enthalten auch weiße Ringe. Der rote Saft der *Beta vulgaris*, wie die Rande mit botanischem Name heißt, enthält die meisten Aromastoffe. Randen sollten deshalb ungeschält und unbeschädigt gekocht werden. Frische, pralle Exemplare können ohne weiteres 8 Tage und länger im Kühlschrank gelagert werden. Randen werden mit Wasser bedeckt je nach Größe während 45 und 60 Minuten gekocht (Dampfkochtopf 12 Minuten). Randen werden im Verkauf häufig bereits gekocht angeboten; diese müssen allerdings innerhalb weniger Tage verwendet werden, da sie rasch schimmeln.