

REZEPTE

# Eingelegte Rote Beete

Rezept für 4 Gläser

---

## ZUTATEN

- 2 kg frische Rote Beete
- 375 g Zwiebeln
- 1/2 L Weinessig
- 2 EL Jodsalz mit Fluorid
- 2 EL Zucker
- 2 Lorbeerblätter



Bild: Ira Schneider

## Zubereitung

1. Rote Beete vorsichtig waschen und die Blattansätze abtrennen.
2. Die Knollen in einem Topf mit etwas Wasser bedeckt ca. 30 Minuten kochen. Die Knollen aus dem Kochwasser nehmen, abschrecken und abpellen.
3. Große Knollen in Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
4. Rote Beete abwechselnd mit Zwiebelringen in große Gläser schichten. Lorbeerblätter dazugeben. Einen Liter Wasser mit Weinessig, Salz, Zucker aufkochen und heiß über die Rote Beete geben.
5. Gläser verschließen und mindestens zwei Tage durchziehen lassen. Im Kühlschrank halten sich die Rote Beete bis zu drei Monate. Längere Haltbarkeit ohne Kühlung kann erzielt werden, wenn die Gläser zusätzlich eingekocht werden.

## Tipps

- Achtung Verfärbungen: Bei der Zubereitung von Roter Beete Handschuhe verwenden!
- Die Rote Beete passt gut als Beilage zur Brotzeit, aber auch zu Bratkartoffel- oder Fleischgerichten.
- Wenn die Zeit knapp ist: Das Rezept funktioniert auch mit vorgekochter,

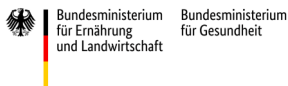
vakuumierter Roter Beete.

---

## QUELLE

Das Rezept wurde von der Food-Journalistin und Ernährungsexpertin Ira Schneider für das Verbrauchermagazin Kompass Ernährung entwickelt.

Das Rezept trägt das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/vorspeisenbeilagen/ingelegte-rote-beete/>