

Kochen mit Martina und Moritz vom 02.05.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Rote Bete – jung schmecken sie am besten

Marinierte Rote Bete mit Büffeljoghurt	2
Würzmischung für Rote Bete	4
Pinkfarbenes Cremesüppchen	5
Carpaccio mit Matjestatar	7
Rote Bete-Kartoffelgratin	9
Schweinskotelett vom glücklichen Schwein	10
Rote Bete-Knödel mit Erbsensauce	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/rote-bete-sendung-100.html>

Rote Bete – jung schmecken sie am besten

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Wer dieses bildschöne Gemüse nur aus dem Glas kennt, süßsauer eingelegt, der wird mit dieser Sendung eine ganz besondere Delikatesse kennenlernen. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz zeigen, wie wunderbar Rote Bete schmecken können und wie vielseitig sie sind. Natürlich verraten sie auch, was zum erdigen Geschmack der roten Knolle als Getränk am besten passt.



Marinierte Rote Bete mit Büffeljoghurt

Eine schnelle und einfache, aber schlichtweg unwiderstehliche sommerliche Vorspeise, deren Wohlgeschmack natürlich von den verwendeten Zutaten abhängt. Die Blätter der frischen Rote Bete sind – so frisch und knackig – kein Abfall, sondern werden verlesen und gewaschen, die Stiele entfernt und das Grün dann mitverwendet. Die harten und welken Blätter werden ausgesondert.



Zutaten für 4 Personen:

- 4-6 junge Rote Bete-Knollen (je nach Größe) mit Blättern
- 2-3 dicke junge Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Chili
- 2-3 Pimentkörner oder 1 TL Rote Bete-Gewürzmischung (siehe Rezept)
- 2-3 EL aromatischer Essig (Apfel-, Himbeer- oder Sherryessig)
- evtl. 1 Zitrone
- 50 g Haselnusskerne
- 250 g Büffeljoghurt (oder vollfetter Naturjoghurt aus Schaf- oder Kuhmilch, eventuell halb und halb vermischt mit saurer Sahne)
- Zitronensaft und -schale

Zubereitung:

- Die Rote Bete waschen, die Blätter so abschneiden, dass die Knollen nicht verletzt werden. Die Knollen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und rasch zum Kochen bringen. Die Blätter im aufkochenden Wasser untertauchen, damit sie zusammenfallen. Dann wieder herausfischen und im eiskalten Wasser abschrecken.
- Während die Knollen etwa 20 bis 30 Minuten weichkochen, die kleingeschnittenen Blätter mit etwas fein gehacktem Knoblauch in einer Pfanne in Olivenöl kurz dünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlenem Chili würzen.
- Sobald sich die Knollen leicht mit der Messerspitze durchstechen lassen, die Rote Bete abgießen und kurz abschrecken, damit man sich nicht die Finger verbrennt, wenn man sie sogleich pellt und viertelt oder achtelt (je nach Größe). In einer Schüssel mit Chili und Piment oder der Gewürzmischung für Rote Bete sowie mit Essig mischen und marinieren lassen. Moritz hat das Fruchtfleisch einer Zitrone und ihren Saft zum Marinieren genommen.

- Auf Vorspeisentellern einen kleinen Sockel von Blättern anrichten, die geviertelten Rote Beten darauf platzieren und mit gehackten, kurz in der Pfanne gerösteten Haselnüssen bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln.
- Daneben einen dicken Klecks Büffeljoghurt setzen, der mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und einem Spritzer Olivenöl angemacht ist. Intensiveren Geschmack und festere Konsistenz bekommt der Joghurt, wenn man ihn in einem Sieb abtropfen lässt, das mit Küchenpapier ausgelegt ist.

Beilage: Dazu gibt es geröstetes Brot.

Würzmischung für Rote Bete

Die Gewürzmischung kann man auf Vorrat herstellen. In einem Schraubglas dunkel aufbewahrt, ist sie dann immer zur Hand. Sie passt zu allen Gerichten mit Rote Bete, aber auch zu anderen kräftigen Gemüsen.



Zutaten

(für ein Schraubglas von 200 ml Inhalt):

- je 1 EL Piment, weißer, schwarzer und grüner gefriergetrockneter Pfeffer sowie Korianderkörner
- 1 TL Wacholderbeeren
- 2 EL helle Senfkörner
- 2 Nelken
- 1-2 getrocknete Chilischoten
- ½ Lorbeerblatt
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Salz

Zubereitung:

- Die Körner mit den Nelken und den entkernten Chilis in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu springen beginnen und duften. Dann im Mörser oder besser noch im Mixbecher zerkleinern, dabei das halbe Lorbeerblatt, Zucker und Salz hinzufügen. Zu feinem Pulver mixen. Auskühlen lassen und erst dann in ein dunkles Schraubglas füllen. Dunkel aufbewahrt bleibt die Gewürzmischung monatelang frisch.

Pinkfarbenes Cremesüppchen

Für die Suppe wird die Rote Bete roh geschält. Achtung, das hinterlässt an den Händen deutliche Spuren. Entweder mit Zitronensaft abwaschen (Finger vorher schon damit einzureiben schadet nicht) oder Handschuhe anziehen.



Zutaten für 4 Personen:

- 3-4 Rote Bete-Knollen (circa 300 g)
- 1 dicke Kartoffel (100 g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2-3 Knoblauchzehen
- Würzmischung für Rote Bete (siehe Rezept)
- ½ l Brühe
- 200 g Sahne
- Salz
- 1-2 EL Apfelessig

Außerdem:

- 6-8 Garnelenschwänze
- 4 Bambusspieße
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- eine Prise Würzmischung für Rote Bete
- Koriandergrün oder Petersilie

Zubereitung:

- Rote Bete, Kartoffel und Zwiebel schälen, würfeln und in Butter andünsten. Den gehackten Knoblauch und einen Esslöffel Würzmischung hinzufügen. Brühe angießen, ebenso die Hälfte der Sahne. Etwa 30 Minuten absolut weichköcheln lassen, dann die restliche Sahne hinzufügen und alles glatt mixen. Das ergibt eine unglaublich schrille, aber schöne Farbe.
- Für die Spieße gefrorene Garnelen mit kochendem Wasser überbrühen. Nur kurz ziehen lassen, dann in Eiswasser abkühlen. Trocken tupfen und längs halbieren. Auf Spieße fädeln, vor dem Servieren schnell in der Pfanne in etwas Olivenöl braten oder grillen. Dabei mit Salz und etwas Würzmischung sowie mit feingehacktem Koriandergrün bestreuen und sorgsam drehen und wenden, bis sie rundum wie davon paniert aussehen.

- Die Suppe nochmals aufmixen und kräftig mit Salz und vor allem mit der Säure des Essigs abschmecken. In Suppentassen oder – für eine kleinere Menüportion – in Kaffeetassen servieren. Die Spießchen einfach quer darüberlegen.
- So gelingt ganz einfach und wirklich schnell eine spektakuläre Vorspeise (oder auch ein Imbiss), der man nicht ansieht, wie wenig Arbeit sie macht.

Tipp: Man kann statt Garnelen auch Kalmare nehmen – sie werden geputzt, gehäutet, mit einer Farce aus ihren eigenen Tentakeln sowie etwas eingeweichtem Brot, Kräutern und Ei gefüllt. Man kann aber auch beides mischen.

Carpaccio mit Matjestatar

Hierfür verwenden Martina und Moritz bereits gekochte Rote Bete. Deshalb kann man dieses Rezept auch rund ums Jahr mit der fertigen Rote Bete aus dem Vakuum-pack zubereiten. Diese wird zuvor gepellt (die frisch gekochten unbedingt noch warm pellen, weil sie dann die Marinade besser aufnehmen).



Zutaten für 4 Personen:

- 4-6 Rote Bete-Knollen
- 3 TL Würzmischung für Rote Bete
- 2-3 EL Apfelessig
- 4 Matjes-Doppelfilets (am besten sind die ganz jungen Primtjes)
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Salatgurke
- Dill
- 100 g saure Sahne oder griechischer Joghurt (siehe Tipp)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenschale
- Radieschen (nach Geschmack)
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

- Die Blätter der Rote Bete abschneiden, ohne die Knollen zu verletzen. Diese kann man anderweitig verwenden, zum Beispiel für die marinierte Rote Bete (siehe Rezept). Die Knollen in Wasser oder auch im Dampf 20 bis 40 Minuten (je nach Größe und/oder Alter) weich kochen, bis sie sich mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen. Die Rote Bete noch warm pellen, auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Mit zwei Teelöffeln Würzmischung und Essig würzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur marinieren.
- Die Matjesfilets mit einem großen Messer zum Tatar würfeln – nicht einfach hacken, sondern möglichst akkurat längs in feine Streifen, dann quer in Würfel schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln fein hacken, die Gurke längs halbieren, alle Kerne mit einem Löffel herausstreifen, dann ebenso fein würfeln wie die Matjes. In einer Schüssel mit dem fein geschnittenen Dill (oder ein anderes frisches Kraut, wie Rucola) vermischen, saure Sahne oder türkischen beziehungsweise griechischen Joghurt zufügen, alles glattrühren und kräftig mit geriebener Zitronenschale sowie etwas Würzmischung für Rote Bete und Pfeffer würzen. Wegen der Matjes sollte man mit Salz beim Würzen vorsichtig sein. Wer will, kann frische, dünn gehobelte Radieschen dazugeben.

Tipp: Wenn man den Joghurt schon am Vortag in einem Sieb abtropfen lässt, konzentriert sich der Geschmack, die Molke kann sich nicht mehr absetzen und man kann das Gericht besser vorbereiten.

Servieren: Die Vorspeisenteller mit gemahlenem Pfeffer sowie Fleur de Sel bestreuen und mit Fäden von Olivenöl überziehen. Die Rote-Bete-Scheiben kreisförmig, jeweils übereinander greifend, als Carpaccio anrichten. Mit einem Kringel von Olivenöl würzen. Das Matjestatar am besten mithilfe eines Metallrings als akkurates Törtchen oder als mit einem Esslöffel geformte Nocke in die Mitte setzen. Mit einem Dillzweiglein oder Rucola krönen.

Beilage: Dazu gibt es in Dreiecke geschnittenes, gebuttertes Vollkornbrot.

Rote Bete-Kartoffelgratin

Eine besondere Variante zum vertrauten sahnigen Kartoffelgratin. Man kann es einfach als fleischlose Mahlzeit servieren, etwa zusammen mit einem herzhaft angemachten Blattsalat. Oder als Beilage zu einem schönen Braten, einer Lammkeule etwa, zu einem Spanferkelschinken, zum Schweinekotelett oder zu knusprig gegrillten Bratwürstchen.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 3 mittelgroße rohe Rote Beten
- Salz
- Pfeffer
- 1 gehäufter EL Senfsamen oder 2 EL Würzmischung für Rote Bete (siehe Rezept)
- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- Butter

Zubereitung:

- Kartoffeln und Rote Beten schälen. Auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd in eine flache Form schichten, dabei gut würzen. Für die Würzung Salz, Pfeffer und Senfsaat im Mörser fein zerreiben und gleichmäßig zwischen den Schichten verteilen. Man kann aber auch einfach die Würzmischung für Rote Bete verwenden (siehe Rezept).
- Milch und Sahne aufkochen, salzen, pfeffern und vorsichtig über die Scheiben gießen, immer wieder an der Form rütteln, damit sich die Flüssigkeit gleichmäßig verteilt.
- Ein paar Butterflöckchen darauf verteilen und bei 180 Grad Celsius (Heißluft; 200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) etwa anderthalb Stunden backen. Die Schichten müssen sich mit der Messerspitze leicht durchstechen lassen.
- **Tipp:** Die heiße Flüssigkeit sorgt dafür, dass im Ofen alles schneller zu kochen beginnt und das Gratin schneller durchgart. Nach 90 Minuten ist das Gratin gar, sieht bildschön aus und brodelt appetitlich.

Beilage: entweder nur ein grüner Salat, vielleicht aber auch ein schön kross gebratenes Schweinekotelett. Das kann man in dünne Scheiben schneiden und diese dann fächerartig neben dem Gratin anrichten.

Schweinskotelett vom glücklichen Schwein

Wenn Sie zum Gratin Kotelett servieren, sollten Sie darauf achten, dass die Koteletts einen schönen Fettrand haben – der deutet auf ein glückliches Schwein hin. Wenn er mehr als zweifingerdick ist, handelt es sich sogar um eine alte Rasse, die nicht nur besonders wohlschmeckendes, sondern auch gesundes Fleisch liefert. Dafür muss man ein paar Euro mehr auf den Ladentisch legen, aber man hat auch mehr davon. Denn: Lieber einmal weniger Fleisch essen, dafür aber richtig gutes.



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 1 dickes Schweinskotelett von circa 500 g (wie oben beschrieben, vom Schwäbisch Hällischen, dem bunten Bentheimer oder dem Mangalitza-Wollschwein)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Das Kotelett in wenig Öl auf mittlerer Hitze anbraten, dann insgesamt 12 bis 15 Minuten langsam braten, dabei einmal wenden. Anschließend noch circa 10 Minuten bei 60 bis 80 Grad Celsius im Backofen nachziehen lassen.

Rote Bete-Knödel mit Erbsensauce

In diesen Knödeln kommt das Brot vom Vortag nochmal zu großen Ehren. Und wenn man die Masse mit Rote Bete würzt und einfärbt, sehen die Knödel umwerfend aus. Sie bekommen außerdem einen wunderbaren Geschmack und sind besonders saftig. Auch hier gilt: Man kann die Knödel als vollständige Mahlzeit servieren oder nur als Beilage.



Zutaten für 6 Personen:

- 3 Brötchen vom Vortag (250 g)
- circa 150 g Milch
- 1 dicke Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2-3 Knoblauchzehen
- glatte Petersilie
- 400 g Rote Bete
- 2 große oder 3 kleine Eier
- Salz
- Pfeffer
- eventuell 1 EL Würzmischung für Rote Bete
- eventuell Semmelbrösel

Für die Erbsensauce:

- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 1 kleine Chilischote
- 250 g Erbsen
- 300 ml Brühe
- 100 g Sahne oder Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Prise Zucker
- Zitronensaft

Außerdem:

- 6 Portionsstücke Fischfilet (à 80 bis 100 g)
- Mehl zum Wenden

- Salz
- Pfeffer
- Würzmischung für Rote Bete (siehe Rezept)
- 1 TL Butter
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- Dill

Zubereitung:

- Die altbackenen Brötchen – man kann natürlich auch Brot verwenden, durchaus auch Graubrot oder dunkles Brot, dann werden die Knödel deftiger – in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel vorsichtig mit der heißen Milch beträufeln. Darauf achten, dass die Würfel davon gut durchtränkt werden. Zugedeckt 20 Minuten einweichen.
- Zwiebel fein würfeln, in heißer Butter weichdünsten ohne zu bräunen, den fein gehackten Knoblauch etwas später hinzufügen und zum Schluss die fein gehackte Petersilie. Rohe Rote Bete in der Küchenmaschine oder auf einer feinen Reibe zerkleinern.
- In einer großen Schüssel mit den gedünsteten Zwiebeln, dem Knoblauch, den Eiern und dem eingeweichten Brot mischen. Die Masse soll nicht zu weich sein. Das Ganze kräftig würzen.
- Zunächst einen Probeknödel formen und in Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn der Knödel zu weich ist und sich auflöst, ein bis zwei Löffel Semmelbrösel unter den Teig mischen. Dann am besten mit nassen Händen tischtennisballgroße Knödel formen und in Salzwasser circa zehn Minuten leise simmernd gar ziehen lassen.
- Für die **Erbsensauce** die Schalotte fein würfeln, in Butter andünsten und die fein gewürfelte, entkernte Chilischote dazugeben. Die Erbsen für eine Minute in kochendes Salzwasser geben, kalt abschrecken und dann zu den Zwiebeln geben. Mit Brühe auffüllen und alles weich kochen. Mit Sahne glatt mixen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, ebenso mit der Zuckerprise und Zitronensaft oder einer anderen Säure.

Wer die Knödel mit dieser Sauce nicht als fabelhaftes fleischloses Gericht servieren möchte, kann ein Stück **Fisch** – zum Beispiel Seeteufel – oder Fleisch dazu reichen, sozusagen als

Beilage:

- Ein Stück Fischfilet pro Person in Mehl wenden, mit Salz und Pfeffer und zusätzlich einem Hauch Würzmischung für Rote Bete würzen. Dann in einem heißen Öl-Butter-Gemisch auf jeder Seite nicht länger als eine Minute braten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und die Fischstücke noch zwei bis drei Minuten nachziehen lassen, dabei ein paar Mal wenden und mit gehacktem Dill bestreuen.

Servieren: Einen Klecks grüne Erbsensauce auf einen Teller geben, ein bis zwei Knödel (je nach Größe) danebensetzen und ein Stück Fischfilet dazugeben.