



Wer Rote Bete noch aus seiner Kindheit kennt, wird ihr womöglich niemals verfallen... Schließlich wanderte sie, in geriffelte Scheiben geschnitten und mit säuerlich-süßlich-dumpfem Geschmack direkt aus dem Glas auf nahezu jedem Salatteller in Landgasthäusern, direkt neben den Bohnen aus dem Glas und dem Krautsalat, welcher sich rosa verfärbte. Selbst Omas Aussage, wie gesund doch diese Rüben seien, wie viele Vitamine und Mineralstoffe sie enthalten, konnten uns wenig davon überzeugen. Und Oma hatte einen niemals versiegenden Vorrat an eingeweckter Roter Bete, Reihe hinter Reihe, in den alten, von Opa selbstgezimmerten Holzregalen im muffigen Keller des Bauernhauses eingelagert.

Kein Wunder also, daß Hobbyköche bis hin zu Spitzengastronomen sich schon seit geraumer Zeit bemüßigt gefühlt haben, die Rote Bete aus ihrem verstaubten Dasein zu befreien und sie – jenseits von Bete-Salat und Labskaus – wieder in unseren Fokus zu rücken: Rote Bete im Salzmantel gegart, als Süppchen, Carpaccio, in allerlei Cremes und sogar in Desserts. Und wir – verbacken sie natürlich.

Es ist ein farbenfrohes Brot entstanden, saftig, mit dünner Kruste und einem ausgewogenen Geschmack. Dem erdigen Aroma arbeiten wir mit frischer Säure (Zitrone, Orange) entgegen, geröstete Haselnüsse verleihen dem Brot eine gewisse Tiefe, durch den Meerrettich hält eine milde Schärfe Einzug. Der Clou sind jedoch die karamellisierten Rote Bete-Würfelchen. Das Brot paßt zu allen Arten von Aufstrichen, besonders gut jedoch zu geräuchertem oder gebeiztem Lachs, gerne in Verbindung mit Frischkäse.

Gesamtzutaten (für ca. 1 kg)

- 60 g Wasser
- 405 g Rote Bete-Saft
- 25 g Zucker
- 60 g Orangensaft
- 15 g Zitronensaft
- 605 g Dinkelmehl 630
- 140 g Rote Bete (frisch)
- 70 g Haselnüsse
- 45 g Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)
- Abrieb ½ Bio-Orange
- 9,5 g Hefe
- 30 g Anstellgut (Weizen)
- 16 g Salz

Zubereitung (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

Tag 1 – 20:15

Rote Bete, Nüsse

Wer einen Entsafter hat, entsaftet am besten selbst die ungekochten, zu Würfeln geschnittenen Roten Beten. Es geht aber auch fertig gekaufter Saft oder – mit geschmacklichen Einbußen – das Kochwasser von Roter Bete. 180 g Saft kommen in den Vorteig, die übrigen 225 g Saft mit 15 g Zitronensaft mischen.

Rote Bete mit dem Sparschäler schälen und zu Würfelchen von ca. 7 mm Kantenlänge schneiden, es sollten etwas 140 g herauskommen.

25 g Zucker mit 15 g Wasser unter Rühren im Topf schmelzen lassen. Der Zucker wird kurzzeitig fest und schmilzt gleich darauf wieder. Sobald der Zucker beginnt, sich leicht zu bräunen, die Würfelchen hineingeben und unter Rühren ca. 4 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verschwunden ist. Mit 60 g Orangensaft ablöschen, nochmals etwa 6 Minuten köcheln lassen, bis der Orangensaft verdunstet ist. Abgedeckt im Topf abkühlen lassen.

Die Haselnüsse mahlen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, gegen Ende aufpassen, da geht es plötzlich sehr schnell. Mit 45 g warmem Leitungswasser vermengen, abgedeckt quellen lassen.

Tag 1 – 21:00

Vorteig

- 180 g Rote Bete-Saft, kalt
- 3,5 g Hefe
- 180 g Dinkelmehl 630

Mischen und gut 12 Stunden bei Kellertemperatur (ca. 12–15°C) gehen lassen. Wer keinen kühlen Raum hat, läßt den Vorteig 2 Stunden anspringen und verfrachtet ihn dann in den Kühlschrank.

Tag 2 – 9:20

Hauptteig

Den Rote Bete-Saft (incl. dem Zitronensaft) in den Topf zu den Bete-Würfelchen geben, auf dem Herd leicht temperieren, bis sich der Satz vom Boden gelöst hat.

- Vorteig
- Rote Bete-Saft mit -Würfelchen
- 16 g Salz
- 6 g Hefe
- Haselnuß-Quellstück
- Meerrettich
- Orangenabrieb
- 425 g Dinkelmehl 630
- 30 g Anstellgut (Weizen)

15 Minuten langsam kneten. Der Teig hat sich von der Schüsselwand gelöst und hat eine prächtige Farbe. 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Tag 2 – 10:05

Teig dehnen und falten („stretch & fold“), 20 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 10:25

Den Teig wiederum dehnen und falten, 20 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 10:45

Den Teig nochmals dehnen und falten, grob zu einem Rechteck formen und mit der Teigkarte 2–4 längliche oder rechteckige Stücke abstechen.

Die Teiglinge mit den Händen etwas nachformen, auf ein Backblech setzen und abgedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

Tag 2 – 11:10

Bei 230°C einschließen und schwaden. Je nach Größe 40–50 Minuten backen.