

Rote-Bete-Pfanne mit Zwiebeln & Feta – ein Pfannengericht für jeden Tag



Rote Bete gehört zu den abwechslungsreichsten Gemüsesorten in der saisonalen Küche und bringt in dieser Rote-Bete-Pfanne mit Zwiebeln & Feta nicht nur kräftige Farbe auf den Teller, sondern auch nussige Aromen und wertvolle Inhaltsstoffe. Probiert diese Rote-Bete-Pfanne selbst aus und entdeckt, wie vielseitig und alltagstauglich Rote Bete in Eurer Küche sein kann.

• • • • • **Rote-Bete-Pfanne mit Zwiebeln & Feta für ca. 4 Personen** • • • • •

Zutaten Rote-Bete-Pfanne mit Zwiebeln & Feta

700 g frische Rote Bete oder vorgekochte Rote Bete
 2 mittelgroße Zwiebeln
 2–3 Knoblauchzehen
 2–3 EL neutrales Pflanzenöl
 200 g Feta (am besten eine feste Sorte)
 Salz, Pfeffer nach Geschmack
 optional: frische Kräuter wie Petersilie oder Thymian

Zubereitung Rote-Bete-Pfanne mit Zwiebeln & Feta

1. Beginnt damit, die Rote Bete gründlich zu waschen. Wenn Ihr frische Knollen verwendet, schält Ihr sie nach dem Waschen und schneidet sie in mundgerechte Würfel. TIPP: Vorbereitete, vakuumierte Rote Bete eignet sich ideal für eine schnelle Pfanne, da sie bereits weich ist.
 2. Erhitzt das Öl in einer ausreichend großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gebt zunächst die in Ringe oder feine Streifen geschnittenen Zwiebeln hinein und lasst sie glasig werden. Das sorgt für eine süßlich-volle Basis, die perfekt zur erdigen Roten Bete passt. Anschließend fügt Ihr den fein gehackten Knoblauch hinzu und rührt alles kurz durch.
 3. Nun gebt Ihr die Rote-Bete-Würfel in die Pfanne. Lasst sie einige Minuten mitbraten, damit sich Röstaromen entwickeln. Würzt alles mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer. Wenn die Rote Bete noch etwas Biss bekommen soll, reicht eine Bratzeit von etwa 8–10 Minuten. Für eine weichere Konsistenz könnt Ihr etwas Gemüsebrühe oder etwas Wasser dazugeben und die Pfanne zudecken, bis das Gemüse nach Eurem Geschmack gegart ist.
 4. Kurz bevor Ihr die Pfanne vom Herd nehmt, zerkrümelt Ihr den Feta über der warmen Gemüsepfanne und streut optional frisch gehackte Kräuter darüber. Die leichte Salzigkeit des Fetas harmoniert besonders gut mit dem erdigen und leicht süsslichen Geschmack der Roten Bete.
- TIPP: Dazu passt ein frischer grüner Salat oder ein Stück knuspriges Vollkornbrot. Wer eine mediterrane Note bevorzugt, kann einen Spritzer Zitronensaft oder einen Hauch Balsamico dazugeben.



Praktische Küchentipps rund um die Rote-Bete-Pfanne

- Wenn Ihr frische Rote Bete verwendet, empfiehlt es sich, Einmalhandschuhe zu tragen oder die Hände direkt nach dem Schneiden gründlich zu waschen, da der Farbstoff stark färbt. Alternativ könnt Ihr die Knollen vor dem Schälen kurz vorkochen, dadurch lässt sich die Schale leichter lösen und die Farbe haftet weniger an den Händen.
- Für ein besonders intensives Aroma solltet Ihr der Rote Bete ausreichend Zeit in der Pfanne geben. Eine zu hohe Hitze lässt sie schnell außen bräunen, ohne dass sich die Röstaromen vollständig entwickeln. Mittelhitze und Geduld sorgen für ein ausgewogenes Ergebnis.
- Wenn Ihr das Gericht etwas gehaltvoller gestalten möchtet, könnt Ihr am Ende einen Löffel Crème fraîche oder griechischen Joghurt unterheben. Das mildert die erdige Note der Rote Bete ab und sorgt für eine cremigere Konsistenz.
- Auch Gewürze lassen sich gut variieren. Neben Pfeffer passen Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver oder ein Hauch Muskat sehr gut zur Rote Bete. Wichtig ist, sparsam zu würzen, damit der Eigengeschmack der Zutaten erhalten bleibt.
- Solltet Ihr Gäste bewirten, eignet sich die Pfanne auch als Beilage zu gebratenem Fisch oder Ofengemüse. In diesem Fall reduziert Ihr die Fetamenge leicht, damit das Gericht nicht zu dominant wirkt.
- Die Rote-Bete-Pfanne eignet sich nicht nur als Hauptgericht, sondern auch als Füllung für Wraps oder als lauwarmen Salat, wenn Ihr sie nach dem Braten etwas abkühlen lasst. So könnt Ihr Reste sinnvoll verwerten und Abwechslung in Eure Mahlzeiten bringen.

FAQ: Alles, was Ihr für eine Rote-Bete-Pfanne, wissen müsst

1. Kann ich das Gericht auch vegan zubereiten?

Ja, ersetze den Feta einfach durch eine vegane Alternative auf pflanzlicher Basis oder gebratene Tofuwürfel.

2. Wie lange dauert die Zubereitung?

Mit vorgekochter Roter Bete rund 20 Minuten. Frische Knollen erhöhen die Gesamtzeit je nach deinem Gargrad auf bis zu 40 Minuten.

3. Eignet sich dieses Gericht auch als Meal-Prep?

Ja, die Pfanne lässt sich gut vorbereiten und schmeckt am nächsten Tag leicht aufgewärmt sogar noch intensiver.

4. Was passt als Beilage?

Ein knackiger Blattsalat, gebratene Kartoffeln oder Vollkornbrot ergänzen die Pfanne zu einer vollwertigen Mahlzeit.

5. Kann ich rohe Rote Bete direkt in der Pfanne garen?

Ja, das ist möglich. Schneide die Rote Bete dafür etwas kleiner und gib während des Bratens ein paar Esslöffel Wasser oder Brühe hinzu. Mit Deckel gart sie gleichmäßiger und wird weich, ohne anzubrennen.

6. Welche Pfanne eignet sich am besten für dieses Rezept?

Eine beschichtete Pfanne oder eine gut eingebrannte Gusseisenpfanne ist ideal. Beide sorgen dafür, dass die Rote Bete Röstaromen entwickelt, ohne anzuhaften.

7. Kann ich das Gericht vorbereiten und später servieren?

Die Rote-Bete-Pfanne lässt sich sehr gut vorbereiten. Bewahre sie luftdicht verschlossen im Kühlschrank auf und erhitzt sie vor dem Servieren langsam. Den Feta gibst du am besten frisch dazu, damit er seine Struktur behält.

8. Eignet sich das Rezept für eine Low-Carb-Ernährung?

Rote Bete enthält zwar Kohlenhydrate, liegt aber im moderaten Bereich. In Kombination mit Feta und Zwiebeln passt das Gericht gut in eine ausgewogene, kohlenhydratreduzierte Ernährung.

9. Kann ich statt Feta auch einen anderen Käse verwenden?

Ja, Schafskäse, Ziegenkäse oder ein milder Hirtenkäse sind gute Alternativen. Wichtig ist, dass der Käse nicht zu stark schmilzt, damit er seine Struktur behält.

10. Wie kann ich das Gericht für Kinder anpassen?

Reduziere scharfe Gewürze und schneide die Rote Bete etwas kleiner. Viele Kinder mögen die natürliche Süße der Rote Bete in Kombination mit mildem Feta sehr gern.