Grüne Kiste

HOFPOST

HOFGUT RENGOLDSHAUSEN

rengo.de | 9. November bis 13. November 2026 | No. 46

Rote Bete

vom eigenen Acker

Auf sieben Hektar wächst bei uns auf Rengo die Rote Bete – in sechs verschiedenen Sorten. Angebaut wird sie, wie alles auf unserem Hof, biologisch-dynamisch nach Demeter-Richtlinien.

Fünf Aussaaten pro Jahr

Damit wir euch möglichst früh und möglichst lange frische Rote Bete anbieten können, säen wir sie nicht auf einmal, sondern in fünf Sätzen aus. Die ersten setzen wir schon Anfang März, die frühe Ernte beginnt im Juni. Die späteren Sätze kommen im Juli auf den Acker und werden bis Ende Oktober geerntet.

Dunkelrot und gesund

Ihre wunderschöne Farbe verdankt die Rote Bete dem Farbstoff Betanin. Er wird sogar als natürlicher Lebensmittelfarbstoff genutzt. Außerdem enthält die Knolle viel Folsäure, Kalium und Ballaststoffe.

Ein Wintergemüse

Dunkel und kühl in Zeitungspapier gelagert, bleibt Rote Bete den ganzen Winter über frisch.
Sie schmeckt roh im Salat, gekocht, geschmort, im Ofen geröstet oder als Suppe.
Unsere Rote Bete gibt es im Rengo-Hofladen oder ganz einfach mit der Grünen Kiste nach Hause geliefert. Bestelle dir deine Grüne Kiste auf **rengo.de**



Unsere Rezeptidee

Rote-Bete-Hummus

Zutaten:
300g gekochte Rote Bete
1 Dose Kichererbsen
2 EL Tahin (Sesammus)
1 Knoblauchzehe
Saft von ½ Zitrone
3 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren:
Walnüsse, Ziegenfrischkäse oder Feta, frische Kräuter

Zubereitung:
Rote Bete schälen und grob würfeln. Kichererbsen abspülen. Alles mit Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Kreuzkümmel im Mixer fein pürieren. Ist der Hummus zu fest, etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
In eine Schale geben, mit Garnierung bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Unser Tipp: Dazu passt frisches Brot aus unserem Hofladen oder Gemüsesticks. Im Kühlschrank hält sich der Hummus zwei bis drei Tage.

Winterzauber auf Rengo! Sei am 27. 11 und am 4.12 ab 16 Uhr dabei.



Die 5+1-Schnupperkiste

Probieren geht über Studieren!

Du möchtest die Grüne Kiste kennenlernen? Für alle, die uns ausprobieren möchten, haben wir eine besondere Aktion: Du bestellst sechs Kisten, die sechste geht auf uns.
Mit der Grünen Kiste erhältst du jede Woche eine saisonale Auswahl an frischem Bio-Gemüse, auf Wunsch ergänzt mit Bio-Obst und dem Vollsortiment aus unserem Biomarkt.

Deine Vorteile auf einen Blick:

- 6 Kisten bestellen, die 6. geht auf uns
- 100 % Bio-Qualität
- saisonal und abwechslungsreich
- bequem nach Hause geliefert
- jederzeit selbst Produkte ergänzen

Mit der sechsten Lieferung erhältst du eine Gutschrift von 17 €. zzgl. Liefergebühr von 4,90 €.

Jetzt Schnupperkiste sichern auf rengo.de