

Gemüse bringt's

Die Gemüsekiste im Abonnement

Rübchen

Die Speiserübe gibt es in verschiedensten Formen (z.B. Mairübchen und Teltower) und Farben (außen schwarz, grau, weiß oder gelb, im oberen Teil grün oder violett und innen gelb oder weiß). Die Speiserübe wird als Gemüse verwendet, seltener die Blätter als Blattgemüse. Sie kann roh oder gegart verzehrt werden.

Rezeptvorschlag:

Zutaten: 1 EL Zucker, 1 EL Mehl, 50 g Butter, 500 g Rüben ,
1/4 l Brühe, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Rübchen schälen oder schaben. Kleine halbieren, größer vierteln. Den Zucker im Topf schmelzen lassen. Wenn er schön braun ist, den Topf vom Herd nehmen und die Butter dazu geben. Ist der Zucker aufgelöst, Topf wieder auf den Herd stellen, die Rübchen dazugeben und ebenfalls bräunen lassen. Dann mit Mehl bestäuben und mit der Brühe ablöschen. 15-20 min. köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Passt zu Entenbrust, Kassler, Steak oder auch Hacksteak.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringt.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)