

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Steckrübe karamellisiert

**Zutaten:** ca.750 gr. Steckrübe, 2 Eßl. Zucker, 3 Eßl. Butter, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel gehackt, 2 Eßl. Sonnenblumenkerne.

**Zubereitung:** Die Steckrüben schälen und waschen. Zuerst in dicke Scheiben und danach in dünne Stifte schneiden. Den Zucker in einem Topf unter Rühren karamellisieren. Die Steckrübenstifte damit vermischen. Die Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten. Den Topf häufig schwenken und wenn nötig etwas Wasser dazu geben. Die Zwiebelstückchen zur Steckrübe geben und 5 Minuten damit weiter mitdünsten. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

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

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)