

Rüben

Steckrüben und Speiserüben

Steckrübe

Die Steckrübe ist ein hervorragendes Wintergemüse, da die mild aromatischen Kohlrüben von September bis zu den ersten härteren Frösten vom Acker geerntet werden kann. Ihre Lagerung ist unkompliziert, solange sie kühl und dunkel liegen. Vor allem in der kalten Jahreszeit, wenn wir deftige und wärmende Speisen bevorzugen, ist die Rübe eine tolle Zutat. Ihr hoher Energiewert versorgt uns mit Power und macht wohligh satt und zufrieden.

In Notzeiten waren Steckrüben mehrfach die letzte Nahrungsreserve für einen Großteil der Bevölkerung. In die Geschichte eingegangen ist der sogenannte deutsche Steckrübenwinter während des Ersten Weltkriegs 1916/17 („früh Kohlrübensuppe, mittags Koteletts von Kohlrüben, abends Kuchen von Kohlrüben“). Da die Kartoffelernte im Herbst 1916 eine Missernte war, wurden Steckrüben als Ersatz



herangezogen. Sie waren vorher hauptsächlich als Schweinefutter angebaut worden. Auch im Hungerwinter 1946/47 nach dem Zweiten Weltkrieg kamen in Ermangelung ausreichender Nahrungsmittelmengen die Ersatzrezepte für Steckrüben vielfach zum Einsatz. Aus diesem Grund ist die Steckrübe für mehrere Jahrzehnte aus dem Speiseplan verschwunden. Erfreulicherweise ist die Steckrübe das Gemüse des Jahres für 2017 und 2018 geworden. Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt hat dieses mild-süßliche Wintergemüse zur Liste der gefährdeten Kulturpflanzen hinzugefügt, um auf den rückgängigen Anbau dieses traditionell gezüchteten Raps-Kohls aufmerksam zu machen.

Speiserüben



Die Art Speiserübe umfasst mehrere Varietäten, die sich in Form, Färbung und Geschmack unterscheiden. Bekannt sind unter anderem Mairübe, Herbstrübe und Teltower Rübchen. Die kleinen Mairüben sind meist kugelförmig, haben eine weiße, rötliche oder gelbliche Schalenfarbe und schmecken mild und leicht süßlich.

Herbstrüben sind etwas grösser, meist weiß-violett gefärbt und haben einen herberen Geschmack als die Mairüben.

Generell kann man sagen, dass Speiserüben geschmacklich dezent an Rettich oder an eine Mischung aus Radieschen und Kohlrabi erinnern. Nebst den Rüben sind auch die Blattstiele und Blätter essbar. Man kann sie ähnlich wie Spinat oder Chinakohl als Gemüse zubereiten, oder roh und fein geschnitten als Rohkost-Salat verzehren.



Die Rüben sind roh, gegart oder auch eingesäuert verzehrbar - geschält und meist in Scheiben

oder Streifen geschnitten. Gekocht machen sich die Rüben wunderbar als Gemüsebeilage, in Suppen, Eintöpfen und Currys. Auch als Püree, pur oder mit Knollensellerie zusammen, oder mit Sauerkraut und Kartoffeln zu einem Auflauf zubereitet äußerst empfehlenswert. Speiserüben lassen sich auch wie Pommes frittieren oder wie Bratkartoffeln kurz in der Bratpfanne anbraten. Eine weitere Empfehlung ist das Glasieren der Rüben mit Ahornsirup und Petersilie. Roh schmecken die Speiserüben hervorragend in Salaten - passend dazu Rucola, Radicchio, Äpfel, Pflaumen und Baumnüsse - oder als Gemüsedip zur Vorspeise.

Steckrübenmus

Zutaten: 1,5 kg Steckrüben, 800 g mehligkochende Kartoffeln, 400 g Möhren, 400 g Pastinaken, 300 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 2 EL Bio-Butter, einige Stängel Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Steckrübe schälen, Strunk und holzige Stellen entfernen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Möhren und Pastinaken waschen und auch in Würfel schneiden. Das Gemüse zusammen mit der Brühe in einen Topf geben und die Mischung zum Kochen bringen. Deckel auf den Topf legen und das Gemüse für 40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis es sehr weich ist.

In der Zeit die Petersilie waschen und trocken schütteln. Fein hacken. Das Gemüse zerstampfen und die Petersilie, die Sahne und die Butter unterrühren, sodass ein cremiges Mus entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Tipps zum Verfeinern und Ergänzen:

Für eine vollständige vegetarische Mahlzeit kann das Steckrübenmus zum Beispiel zusammen mit Spiegeleiern, vegetarischen Würstchen oder gebratenem Räuchertofu serviert werden. Eine weniger sättigende aber nicht minder leckere Beilage zu diesem Steckrüben-Rezept sind in Butter gebratene Zwiebeln.

Wenn Sie dem rauchigen Geschmack des traditionellen Gerichts etwas näher kommen möchten, können Sie das Steckrübenmus mit Rauchsatz abschmecken.

Steckrüben-Salat mit Apfel und Walnüssen

Zutaten: 300-400 g Steckrüben, 1 süßlichen Apfel, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer, 1 Handvoll Walnüsse, 2 Handvoll Feldsalat

Steckrüben waschen und den Strunke sowie holzige Stellen entfernen. Steckrüben in dünne Scheiben hobeln. Den Apfel waschen, den Stiel und das Kerngehäuse entfernen und den Apfel anschließend in feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl, den Zitronensaft, den Apfelessig und den Honig in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit den Steckrüben und dem Apfel in einer Schüssel vermengen und durchziehen lassen, am besten für eine Stunde. Die Schüssel abdecken.

In der Zwischenzeit die Walnüsse in grobe Stücke hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Den Feldsalat waschen und schleudern.

Den Feldsalat zu den Steckrüben- und Apfelscheiben geben und alles gut miteinander

vermischen. Salat auf Teller oder Schalen verteilen und mit den Walnusskernen bestreuen.

Mai/Herbst-Rübensuppe

Zutaten: 500 g Mai- oder Herbstrüben, 750 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian, 100 ml Sauerrahm

Rüben schälen, in Würfel schneiden und in Butter ein wenig anbraten (bitte nicht braun werden lassen). Mit Gemüsebrühe löschen, würzen und alles ca. 15 min köcheln lassen. Sauerrahm hinzufügen und die Suppe pürieren.

Tipp: Gebratene Knoblauch-Brotwürfel schmecken super dazu. Vor dem pürieren ein paar Stücke der Rübe beiseite legen; und vor dem anrichten wieder hinein geben.

Winterlicher Rübeneintopf mit Tofu

Zutaten: 250 g Kohlrabi, 100 g Herbstrüben, 150 g Wirsing, 250 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, etwas Butter, 200 ml Gemüsebrühe, ein Lorbeerblatt, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 200 g Tofu (mariniert oder gut gewürzt)

Kohlrabi und Herbstrübe schälen und würfeln. Wirsing waschen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel grob hacken. Zwiebel, Kohlrabi, Herbstrübe und Wirsing in Butter andünsten. Kartoffeln, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt zugeben, mit Muskatnuss, frischem Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen und bei mittlerer Hitze weich garen. Tofuwürfel in einer beschichteten Bratpfanne im Olivenöl braten, unter das Gemüse mischen und 2 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Glasierte Mairübchen

Zutaten: 700 g möglichst kleine Mairübchen, 75 g Butter, 2 EL Puderzucker, Salz, Pfeffer

Die Rübchen waschen, Stielansätze und Wurzeln abschneiden. Rübchen halbieren oder vierteln. Butter und 75 ml Wasser in eine beschichtete Pfanne geben, die Butter darin unter Rühren schmelzen lassen. Die Rübchen dazugeben, kurz durchrühren, mit Puderzucker bestäuben, salzen, pfeffern und nochmals durchrühren.

Rübchen offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 20-25 Min. dünsten, dabei immer wieder umrühren, damit sie gleichmäßig garen und schön mit dem Sud überzogen werden. Immer wieder gerade so viel Wasser nachgießen, dass nur wenig Flüssigkeit in der Pfanne ist und der Zucker leicht karamellisieren kann. Ganz zum Schluss die Flüssigkeit so gut wie vollständig einkochen lassen.