

REZEPTE MIT STECKRÜBEN

Püree aus Steckrüben und Kartoffeln (4 Personen)

½ Steckrübe (ca. 500 g)
150 ml Gemüsebrühe
700 g Kartoffeln
5 rote Zwiebeln
1 EL Rapsöl
½ Bund Dill
½ Bund Kerbel
100 ml Milch (3,5 % Fett)
Jodsalz
Pfeffer
Muskatnuss

Steckrübe waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Gemüsebrühe geben. Nach dem Aufkochen zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 8 Min. garen.

Inzwischen Kartoffeln waschen und mit einem Sparschäler schälen. In 2 cm große Würfel schneiden und zu den Steckrüben geben. Bei kleiner Hitze etwa 20 Min. weitergaren.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebelringe anbraten.

Dill und Kerbel abspülen und trockenschütteln, in kleine Zweige zupfen und grob hacken.

Milch in einem Topf aufkochen. Gegarte Steckrüben- und Kartoffelwürfel mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, dabei nach und nach die heiße Milch dazugeben.

Das Püree salzen und pfeffern, etwas Muskat dazureiben und mit den gehackten Kräutern unterheben.

Gebratene Zwiebelringe mit etwas Salz würzen und über das Püree geben. Mit Dill- und Kerbelzweigen verzieren.

Steckrübeneintopf mit Kartoffeln (für 4 Personen)

2 Zwiebeln
1 EL Schmalz
500 g Kartoffeln
500 g Steckrübe
350 g Möhren
150 g Sellerie
150 g Lauch
1 l Fleischbrühe
2 Mettwürstchen, Jodsalz,
Pfeffer

Gemüse einschließlich Kartoffeln unter fließendem Wasser waschen, schälen und würfeln.

Zwiebeln sehr fein würfeln. Anschließend die Zwiebel in Schmalz glasig dünsten, die gewürfelte Gemüsestücke dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten, danach würzen.

Brühe dazugeben und ca. 25 Minuten bei niedriger Temperatur garen.

Mettwürstchen in 1 bis 2 cm große Stückchen schneiden und weitere 5 Minuten garen lassen.

Dann den Eintopf abschmecken und servieren

Steckrüben-Möhren-Rohkost (4 Personen)

| | |
|-------------------------------------|---|
| 50 g Creme fraiche oder saure Sahne | alle Zutaten miteinander mischen und abschmecken |
| 100 g Jogurt | |
| etwas Orangensaft | |
| evtl. etwas Zucker | |
| Jodsalz, Pfeffer | |
| Zitronensaft | |
| 1 EL geh. Zitronenmelisse | |
| 250 g Steckrüben | putzen, grob raspeln |
| 150 g Möhren | |
| 1 Apfelsine | schälen, würfeln und alle Zutaten miteinander mischen |
| 1 Apfel | |

Unser Tipp: Steckrüben vorher kurz abblanchieren, so verlieren Sie den strengen Geschmack.

Curry aus Steckrüben und Hokkaidokürbis (4 Personen)

| | |
|----------------------------------|--|
| ½ Steckrübe (500 g) | Steckrübe waschen, schälen und in Würfel schneiden. Das Kürbisfruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Petersilienwurzel waschen, schälen und in 1 cm große Stück schneiden. |
| 500 g Hokkaidofruchtfleisch | |
| 100 g Petersilienwurzel | |
| 1 kl. Zwiebel | Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, die Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. |
| 1 rote Chilischote | |
| 1 TL frischen Ingwer | Ingwer auf einer Reibe fein reiben. Kardamomkapsel mit den Koriandersamen und den Pfefferkörnern im Mörser zerstoßen, den Kurkuma und etwas Salz zufügen und mit 3 EL Öl zu einer Paste verrühren. |
| 1 Kardamomkapsel | |
| Koriandersamen | |
| 4 schwarze Pfefferkörner | |
| 1 TL Kurkuma | |
| Jodsalz | |
| Rapsöl | Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Steckrüben- und Kürbiswürfel mit den Zwiebeln darin von allen Seiten 2 Minuten anbraten. Paste zufügen und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 12 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. |
| 200 ml Gemüsebrühe | |
| frischer Koriander zum Garnieren | Anschließend das restliche Gemüse zufügen und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. |