



Langsam aber sicher erobert sich die Steckrübe ihren wohlverdienten Platz auf unserem Speisezettel (zurück)! Einst wurde sie als nahrhaftes und kalorienarmes Gemüse „gefeiert“, doch die Einführung der Kartoffel degradierte sie zum Viehfutter ... Heute ist diese wunderbare Kreuzung aus Herbstrübe und Kohlrabi wieder auf Wochenmärkten oder in Bioläden zu finden – Hurra! – denn das wertvolle Wurzelgemüse ist vielfältig verwendbar und so lecker ☺

NANA SAGT ...

Ich hatte in meiner Biokiste vor kurzem Steckrüben und fragte Elina was ich machen kann damit! Und nun diese wunderbaren Rezepte! Ich werde es genießen. Danke

AUS 1 MACH 2 ...

STECKRÜBENEINTOPF ODER STECKRÜBENCREMESUPPE

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Steckrübe, geschält und in mundgerechte Würfel geschnitten
- 1 große Süßkartoffel, geschält und in mundgerechte Würfel geschnitten
- 1 gelbe Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Stange Lauch, in Ringe geschnitten
- 1 Glas Weiße Bohnen, gut abgespült
- 1 EL Butterschmalz oder Butter
- 2 EL Majoran, getrocknet
- 2 Lorbeerblätter, getrocknet
- Salz, Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe

Für die cremige Variante:

- Einen großen Schuss Sahne (Schlagobers)

Zubereitung:

Butterschmalz in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Erst die Lauchringe zugeben, kurz mitdünsten, dann die Würfel der Steckrübe und der Süßkartoffel zufügen. Alles mit Salz und Majoran bestreuen, einen Moment mitdünsten, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Lorbeerblätter begeben.

Das Gemüse etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Würfel schön weich sind. Kurz vor Ende der Garzeit die weißen Bohnen dazu geben – sie sollen nur erwärmen, nicht zerkochen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals mit Majoran bestreuen und servieren.

Für die cremige Variante:

Die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen, einen guten Schuss Sahne zugeben und alles zu einer feinen, cremigen Suppe pürieren. Mit Majoran dekorieren und genießen.

Guten Appetit! ☺

