



Steckrüben



Pixabay

Dezember 2018

Steckrüben-Suppe

Die Zutaten, 4 Pers.

- 500 g Steckrübe
- 250 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 1 kl. Zwiebel
- 30 g Butter

- Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe

- 125 g Speck, durchwachsen, geräuchert

- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Petersilie

- 1 Zwiebel
- 10 g Butter

- Petersilie

Die Zubereitung

- Steckrübe, Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und würfeln

- Zwiebel abziehen, würfeln
- Butter erhitzen, Zwiebel glasig andünsten
- Steckrübe, Kartoffeln und Möhren zugeben, mit dünsten, mit Pfeffer würzen
- Mit Brühe angießen

- Speck am Stück auf die Suppe legen
- Ca. 20 min köcheln lassen
- Speck aus dem Topf nehmen und in Streifen schneiden, warm halten
- Gemüse in der Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken

- Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden
- Butter erhitzen, Zwiebelringe andünsten

- Suppe anrichten, mit Speckstreifen, Zwiebelringen und Petersilie anrichten



Steckrüben-Rosenkohl-Eintopf

Steckrüben

- Erntezeit von September bis Februar
- die Steckrüben halten bis minus 10°C aus
- Enthalten Vitamin C, Betacarotin, Calcium
- Der Wasseranteil ist sehr hoch, deshalb gilt die Steckrübe als kalorienarm: 100 g enthalten ca. 30kcal

Die Zutaten, 4 Pers.

- 1 kg Steckrüben
- 500 g Rosenkohl
- 300 g Möhren
- 1 gr. Zwiebel
- 2 EL Butterschmalz
- 100 g Speck, durchwachsen
- ½ Bd. Petersilie
- 200 g Maronen (im Vakuum)
- 1 ½ l Fleischbrühe
- 1 EL Majoran
- Salz, Pfeffer
- 4 Mettwurstchen, geräuchert
- Salz, Pfeffer

Die Zubereitung

- Steckrüben putzen, schälen, in ca. 2x2 cm würfeln
- Rosenkohl putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden
- Möhren putzen, schälen, in ca. 1x1 cm würfeln
- Zwiebel abziehen, würfeln
- Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen
- Speck würfeln, im Schmalz auslassen
- Zwiebel zugeben, glasig anbraten
- Steckrüben-, Möhrenwürfel und Rosenkohl zugeben und mit braten
- Petersilie abrausen, trocken schütteln, fein hacken, die Hälfte davon mit den Maronen zum Gemüse geben und 15 min braten, öfter umrühren
- Brühe angießen, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen
- Aufkochen lassen und ca. 20 min gar ziehen lassen
- Etwas pürieren, es dürfen noch Gemüsewürfel sichtbar bleiben, bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen
- Mettwurstchen in Scheiben schneiden und im Eintopf ca. 5 min heiß werden lassen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Petersilie anrichten