

Liebe Kundinnen, liebe Kunden

Steckrüben, auch Kohlrüben genannt und Mai-/Herbstrübchen

sind sehr alte heimische Gemüsesorten, die bei uns fast in Vergessenheit geraten sind, langsam aber wieder üblicher werden.

Herbstrüben sind im Sommer gesäte Mai'rübchen in verschiedenen Sorten.

Sie können roh oder auch gekocht gegessen werden, sie liegen geschmacklich zwischen Rettich und Kohlrabi und bei der Zubereitung können wir uns auch an den beiden orientieren.

Die Steckrübe ist heute weltweit verbreitet und in anderen Ländern viel gebräuchlicher als bei uns. Sie kann auch in Rohkostsalate mit Karotten, Apfel und Walnüssen geraspelt werden, meist wird sie aber gekocht in Eintöpfe, Püree oder auch als Ofengemüse gegessen - ihre Inhaltsstoffe schützen vor Infektionen und Entzündungen und stärken das Immunsystem!

Mit frischen Früchten

Steckrübenschnitzel

Heute hat man

- Steckrübe in dünne Streifen schneiden (geschält) ca 1cm, mit Gabel einstechen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min bissfest garen
- vielleicht auch Sellerie, Rote Bete, Kohlrabi auf gleiche Art zubereiten -
 - 1 Ei - in tiefen Teller schlagen, mit Salz + Pfeffer würzen, verschlagen, Semmelbrösel - in anderen Teller schütten, dann die Gemüsescheiben erst in Ei dann in Semmelbrösel wenden und in großer Pfanne in heißem Öl ausbacken

dazu passen Pellkartoffeln und Kräutergnuck

Guten Appetit