

## Liebe Kundinnen und Kunden,

Herbstrübchen sind eine alte Gemüsesorte, die auch fast in Vergessenheit geraten ist. Werden sie früh im Frühling gesät nennt man sie Mairübchen. Geschält können sie gut roh gegessen werden, sie liegen geschwacklich zwischen Rettich und Kohlrabi, auch bei der Zubereitung kann man sich an den beiden orientieren. Rüben wurden an verschiedenen Stellen der Welt unabhängig von einander aus Wildformen gezüchtet, so sind sehr viele Arten entstanden.

Mit frischen Grüßen  
Kerke Katharina

### Herbstrübchen-Salat

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 3 EL Salatöl                    | } verrühren  |
| 2 EL Apfelessig                 |  |
| Salz, Pfeffer                   | } schälen, grob raspeln, mit der Salatsauce vermengen, |
| 1 TL Honig                      |  |
| 300g Herbstrübchen              | } darüberstreuen;                                      |
| 300g Karotten                   |  |
| 1 EL feingehackter Schnittlauch | } 4-5 gehackte Walnüsse                                |
| 4-5 gehackte Walnüsse           |  |

### Glasierte Rübchen

- 400g Herbstrübchen - schälen, achtdeln,
- 30g Butter - im Topf zerlassen,
- 1EL Rohrzucker - in die Butter röhren, Rübchen zufügen, bei mittl. Hitze unter Wenden anbraten;

125ml Gemüsebrühe - hinzufügen und Rübchen bei schwacher Hitze weich dünsten  
ca. 15-20 Minuten;

dazu passen Bechamelkartoffeln oder Kartoffelgratin;

Guten Appetit