

Liebe Kundinnen und Kunden,

Herbstrübchen, die zarteste aller Rüben, gehört zu

den alten europäischen Gemüsesorten. Bis zur Verdrängung durch die Kartoffel waren Rüben mit das wichtigste Gemüse, es gab sehr viele Sorten: von weiß bis schwarz, rund oder länglich, viele regionale Sorten waren gebräuchlich.

Herbstrübchen liegen geschmacklich zwischen Kohlrabi und Rettich und wie diese können sie roh - geraspelt in den Salat oder gekocht z. Bsp. auch paniert werden. Sie enthalten wenig Kalorien und viele Mineralstoffe.

Mit freundlichen Grüßen  
Julke Katerfeld

Herbstrübchen mit Nusssoße

750g Rüben - schalen, in Scheiben schneiden

1 Zwiebel - klein schneiden, in zerlassener Butter anrösten  
50g Butter  
die Rüben zugeben

1 TL Zucker } zu den Rüben geben, + einige Löffel Wasser  
Salz } im geschlossenen Topf weichdämpfen  
Pfeffer }

40g blättrig geschnittene Mandeln oder Walnüsse in einer Pfanne hellbraun rösten

1 gekochte Kartoffel oder 1 TL Kartoffelstücke } die Kartoffel zerquetschen  
1/8 l Sahne } mit der Sahne anrühren und  
in die Rüben einkochen

mit dem Nüssen bestreut servieren

guten Appetit