



Die Steckrübe – das Wintergemüse

Die Norddeutschen wissen es schon länger: Die Steckrübe sieht zwar unspektakulär aus, ist aber richtig zubereitet gesund und vor allem lecker. Gerade im Winter, zur Eintopfzeit, wärmt sie von innen auf und, mit ihrem Vitamingehalt sorgt sie auch noch für eine gesunde Ernährung. Zudem eignet sich die Steckrübe auch als Rohkost oder Salatzutat. So tut man sich gerade im Winter etwas Gutes. Nicht umsonst hat der „Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN)“, der seit 1998 den Titel „Gemüse des Jahres“ vergibt, diese Speiserübe aktuell zum

Gemüse des Jahres ernannt. Einst als Schweinefutter verkannt und durch den Steckrübenwinter 1916/17 und auch im Hungerwinter 1946/47 zunächst lange verschmäht, wird diese wertvolle Rübe selbst von Gourmetköchen wiederentdeckt. Es gibt ihr zu Ehren sogar Steckrübentage. Ende September finden diese alljährlich in Schleswig statt. Hier ein paar Rezepte zum Ausprobieren und Wiederentdecken. Auf den Seiten des Vereins, unter www.nutzpflanzenvielfalt.de, finden Sie noch weitere Rezepte, Informationen und Geschichten zur Steckrübe.

Lübecker National

Zutaten

- 500 g Kassler Nacken
- 1 ½ l Salzwasser
- 1 kg Steckrübe, geschält
- 1 kg Kartoffeln, geschält
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 125 ml Milch oder Sahne
- feingehackte Petersilie

Zubereitung

Fleisch waschen und mit dem Salzwasser zum Kochen bringen. Gewaschene Steckrübe in Stifte schneiden, zu dem Fleisch geben und 80–90 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit sehr stark verkocht ist. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die in Stifte geschnittenen Kartoffeln dazugeben. Wenn alles gar ist, Fleisch herausnehmen und in Würfel schneiden. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, die Milch oder Sahne dazugeben. Das Fleisch wieder hinzufügen, kurz mit erhitzen. Nach Bedarf mit etwas Mehl binden. Oder wahlweise die Kartoffeln zerdrücken, um die Flüssigkeit einzudicken. Zum Schluss Petersilie darüber streuen und servieren! Tipp: Statt Milch oder Sahne können Sie den Eintopf auch mit Senf würzen. In diesem Fall den Thymian weglassen, da der durch den Senf nicht mehr durchschmecken würde.

National heißen in Norddeutschland alle Eintopfgerichte, die mit Steckrübe und Kartoffeln gekocht werden, es gibt davon unzählige Varianten. **d**

Steckrüben als Rohkostsalat

Zutaten

- 500 g Steckrübe
- 50 g Haselnüsse, gemahlen oder gehackt
- Zitronensaft
- 125 g Saure Sahne
- Salz, Zucker, Petersilie, Majoran

Zubereitung

Steckrüben putzen und raffeln oder hobeln, Haselnüsse dazugeben. Aus Zitronensaft, saure Sahne, Salz, Zucker, Petersilie und Majoran eine pikante Salatsauce bereiten und alles miteinander vermischen. Gut durchziehen lassen. **d**

Steckrübenschnitzel

Zutaten

- 1 bis 2 dünne, maximal 0,5 Zentimeter dicke Steckrübenscheiben
- 2 Eier
- etwas Currypulver
- 3 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Paniermehl
- gemahlene Haselnüsse
- Fett oder Öl zum Braten

Zubereitung

Die Eier mit zwei Esslöffeln Wasser und dem Currypulver verquirlen und in einen tiefen Teller geben. In einem zweiten Teller Mehl mit einem halben Teelöffel Salz und einer Prise Pfeffer mischen, in einem dritten Teller das Paniermehl mit den Nüssen. Die kleinen oder halbierten Steckrübenscheiben zum Panieren zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Paniermehl-Nuss-Mischung wälzen. In einer Pfanne mit Deckel in zwei Esslöffeln heißem Öl circa drei bis vier Minuten pro Seite bei mäßiger Hitze goldbraun braten.

Steckrübenschnitzel sind schnell zubereitet, schmecken vorzüglich und stehen für jede individuelle Abwandlung durch Sie bereit. **d**

