

## Rezepte für Steckrüben – Gemüse des Jahres 2017/2018

In den Jahren 2017 und 2018 steht die Steckrübe, Dotsche, Wruke, Kaschubische oder Oldenburger Ananas, Schwedische Rübe, Unter- oder Bodenkohlrabi, Kohl-, Boden- oder Butter- bzw. Schmalzrübe im Mittelpunkt der VEN-Arbeit. So viele Namen und doch gibt es mittlerweile nur noch so wenige Sorten! Aber dennoch findet man etliche Rezepte. Als Inspiration für die kulinarische Verwendung haben die VEN-Mitglieder eine Reihe von Rezepten gesammelt. Falls Sie weitere Rezepte kennen, können Sie dies uns gerne mitteilen (Hanni Albertsen, E-Mail: [geschaeftsstelle@nutzpflanzenvielfalt.de](mailto:geschaeftsstelle@nutzpflanzenvielfalt.de))

Gute Rezepte sind meist viel mehr als Zutatenlisten. Mit vielen Rezepten sind persönliche Geschichten und Erfahrungen verbunden, die uns mit Menschen, Kultur und Natur verbinden. Hier deshalb eine kurze Geschichte von Eveline Renell:

*Obwohl bei uns zu Hause Steckrüben gepflanzt und auch gegessen wurden, ist sie mir erst wirklich aufgefallen, als ich vor vielen Jahren mit 2 Freundinnen im November eine Eifelwanderung machte. Ein toller Monat mit Schnee, Regen, Hagel und eisigem Wind! Schutz suchend kehrten wir in das einzige geöffnete Gasthaus weit und breit ein. Für Gäste war nicht gekocht worden; aber die Wirtin bat uns einfach an den Familientisch. Und da gab es ein ganz leckeres Steckrübenessen, das ich immer wieder gerne koche. Ich habe es „Eifeler Winterfreude“ getauft.*

Die Rezepte sind geordnet nach der Menüfolge. Vorspeisen und Snacks – Suppen – Eintöpfe – Hauptgerichte – Beilagen – Sonstiges. Neben dem Rezeptnamen steht die Quelle bzw. der Urheber.

### Vorspeisen und Snacks

Wrukenstäbchen mit Joghurt-Dip (Eveline Renell)

Pommes frites – große Stäbchen schneiden und zusammen mit anderen rohen Gemüsen als Kalte Vorspeise auf den Tisch stellen. Bei Kindern sehr beliebt.

Fernseh-Snack (Eveline Renell)

Die Stäbchen 10 Minuten in Salzwasser garen, mit der Schaumkelle ausheben und gleich in gesalzenen, gerösteten Sesamkörnern wälzen.

Fleisch-Gemüsesalat (aus [nym.nym.net](http://nym.nym.net))

500g gekochtes Kaninchen (alternativ Geflügel) in kleine Stücke schneiden

100g Steckrübe mariniert

300g Zucchini mariniert                      fein hacken

4 hart gekochte Eier                              hinzu fügen

150g Dosenerbsen und viel feingehackte  
Petersilie, Salz

*Dieses Rezept ist zu optimieren, zeigt aber die Verwendungsmöglichkeiten der Steckrüben auf. Also ist hier Ihre eigene Kreativität gefragt. Aber die Steckrüben zu marinieren, finde ich gut.*

## Suppen

### Feine Steckrübensuppe (Sylvia Wuttke)

250 Gramm Steckrübe  
250 Gramm Karotten fein würfeln, in  
1 Zwiebel

2 Esslöffel Butter anschwitzen und mit  
1 Liter Brühe (Würfel) aufgießen, 20 Minuten garen; pürieren. Evtl. mit Milch verdünnen.

1 Teelöffel Zucker  
Salz, Pfeffer verrühren und abschmecken  
1 Becher Crème fraîche

150 Gramm luftgetrockneter Schinken in feine Streifen schneiden, auf Suppe geben.

### Cremesuppe mit Möhren und Kohlrüben (Naturkost-Lieferdienst Grit Henke, 06198 Rumpin)

250g Möhren  
250g Kohlrüben schälen, grob raspeln, in  
1 EL Butter (Olivenöl) anschwitzen,  
½ TL Currypulver  
1TL Curcuma hinzufügen, mit  
500ml Wasser ablöschen, 8 Minuten garen, 2 EL Gemüse abnehmen  
Suppe pürieren  
2 EL Crème fraîche drunter rühren  
Suppe erneut erhitzen, Gemüsestreifen hinzufügen  
50-80g gare Nudeln zugeben, servieren.

## Eintöpfe

### Ein Klassiker: der Steckrübeneintopf (Sylvia Wuttke)

1kg dicke Rippe mit  
2 Zwiebeln,  
2 Lorbeerblätter,  
Brühwürfel in  
1,5l Wasser 60 Minuten garen

1kg Steckrübe  
250g Kartoffeln schälen, würfeln

Fleisch aus der Brühe nehmen und würfeln, Gemüse hinein tun.  
30 Minuten weiter köcheln  
Fleisch wieder hinzu, erwärmen, mit Salz, Pfeffer, Zucker  
abschmecken.

#### Anbraten Eten (aus Pommern von Krischan Sterns Eltern)

Der Eintopf wird wie der Klassiker zubereitet, aber statt Schweinefleisch nimmt man Rinderkochfleisch. Mit dem Gemüse werden 100g trockene harte Backpflaumen hinzugefügt und mitgekocht. Diese Pflaumen sollen am Abend zuvor eingeweicht werden. Den fertigen Eintopf überstreut man vor dem Servieren mit frisch ausgelassenen, knusprigen Speckwürfeln.

#### Krischans fixer Rübentopf (Krischan Stern)

500g Kartoffeln	
500g Steckerrüben	in Scheiben schneiden bzw. würfeln
4 große Zwiebeln	
4 geräucherte Mettwürste	in Topf schichten: als erstes Zwiebeln + Wurst, dann Kartoffeln, dann Wruken;
1/2 l Gemüsebrühe	drüber gießen, mit Kräutern bestreuen (Petersilie, Thymian, Oregano) 30-45 Min. bei Mittelhitze garen. Nicht umrühren!

*Ähnlich geht es mit Möhren und wird dann Holländischer Eintopf genannt. Bekannt ist diese Zubereitung auch von Irish Stew bzw. Pichelsteiner. Ich nehme an, dass diese Eintöpfe früher nach dem Brotbacken in den Backofen geschoben wurden, um die Resthitze zu nutzen.*

#### Schweinebauch mit Kohlrüben (Sybille Schall: „Die Berliner Küche“, Heym-Verlag 1978)

500g Schweinebauch	
2 mittelgroße Zwiebeln	in ½ l leicht gesalzenes Wasser 20 Min. garen
750 g Kohlrübe	gewürfelt dazu geben, nach 15 Min.
500g Kartoffeln	gewürfelt obenauf geben, evtl. Brühe nachfüllen mit Salz, Pfeffer und Majoran, evtl. Petersilie abschmecken.

Alternative: Den roh in Stücke geschnittenen Schweinebauch mit wenig Wasser und geviertelten Zwiebel ansetzen, bis das Bauchfett ausgetreten und das Wasser verdunstet ist. Zwiebeln bräunen, Fleisch anbraten; Restliche Arbeit wie oben.

## Hauptgerichte

### Eifeler Winterfreude (Eveline Renell), 2 Personen

500g Steckrübe	schälen, würfeln, mit etwas
Butter/Öl	
1 Tl Zucker	karamellisieren, eine zusagende Menge an
Zwiebelwürfeln	dazu geben, dünsten, salzen, mit
Brühe	bedecken und 20 Min. garen, kräftig mit einjährigem (Aussaart Mai)
Majoran	würzen.
Blutwurstscheiben	Auflaufform fetten, abgeschmeckte Steckrüben einfüllen, (und/oder Leberwurstscheiben) darauf verteilen und unter dem Grill kross rösten.

### Gold und Silber (Krischan Stern)

Steckrüben und Kartoffeln	zu gleichen Teilen, würfeln, in Salzwasser ca. 20 Min. garen, Wasser abgießen (für Suppe verwenden) und das Gemüse stampfen;
Ca. ¼ l warme Milch, Muskat,	Butter darunter rühren. Dazu serviert man pro Person 1 Scheibe gebratenen Bauchspeck oder auf Speck gebratene Spiegeleier.

### Rübenpuffer mit Liebstöckel und Apfelkompott („Frische Kräuterküche“, Athesia-Verlag)

2 Eier	in
60g Weizenvollkornmehl	einrühren, mit
100ml Milch	glatt rühren,
250g gekochte Weizenkörner	hinzufügen alles 30 Minuten quellen lassen
250g Steckrüben	grob raspeln
35 Blätter Liebstöckel	fein schneiden, beides unter den Teig mischen; In heißem Öl kleine Pfannkuchen backen, mit Apfelkompott Servieren. Das Apfelkompott wird mit zerbröselten Chilischoten gekocht.

### Ruabnkiachl mit Krensoße („Fleischlos genießen“, Athesia-Verlag 1999)

300g Steckrübe	
½ Fenchelknolle	grob reiben,
2 Kartoffeln	mit
2 Eiern	

2 EL Polentamehl	verrühren
50g Creme fraiche	
Salz, Pfeffer	in heißem Öl kleine Kiachl (Pfannkuchen)backen.
150g Creme fraiche	mit
1 El geriebenem Kren	(= Meerrettich) verrühren, zu den Kiachl reichen.

### Steckrübenscurry (Dr. Ambrosius)

600g Steckrübe	schälen, in fingerdicke Stäbchen schneiden, in
1 El Rapsöl	anschwitzen. Mit
2 Tl Curry	bestäuben und mit
300 ml Gemüsebrühe	ablöschen.
1 Tl Rosinen	zugeben; 10-15 Min. köcheln lassen, bis Rübe fast gar ist.
150g Porree	in Ringe schneiden
1 kleiner Apfel	in spalten schneiden, beides kurz vor Schluss dazu geben.
1 El Stärke	
3 El saure Sahne	verrühren, Gemüse damit binden, mit
Salz und Pfeffer	pikant abschmecken.

### Gratinierte Steckrüben mit Käse-Nuss-Kruste (Naturkost-Lieferdienst Henke, 06198 Rumpin)

15g getrocknete Steinpilze	15 Minuten einweichen
1kg Steckrübe	schälen, sehr feine Scheiben raspeln
1 Zwiebel	fein hacken; Pilze abgießen, alle Zutaten mit
1 Tl Estragon	mischen, in Auflaufform geben und einen Mix aus
200 ml Schlagsahne	
200ml Steinpilz-Hefe-Brühe	über das Gemüse gießen; bei 200 60 Min. zugedeckt backen.
100ml Milch+Salz+Pfeffer	
100g Gouda reiben	mit
1 El gehackte Walnüsse	mischen und über Auflauf verteilen, 10 Min. backen.

## Beilagen

### Süß-saures Püree (Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland)

1 Zwiebel	würfeln, in
40g Butter	goldgelb andünsten
600g Steckrübe	schälen, würfeln, dazu, dann
1 El Honig	darüber geben. Alles mit
400ml Gemüsebrühe	ablöschen, etwas
Muskat	dazu reiben und 45 Min. köcheln lassen.
100ml Orangensaft	
100ml Sahne	zugießen, alles pürieren, mit
Salz, Pfeffer, Muskat	abschmecken

### Leber Berliner Art

Die Apfelscheiben durch fein geschnittene Steckrübenscheiben ersetzen und gemeinsam mit den Zwiebeln braten. „Das hat ein BISSchen mehr BISS, aber die Rübe kocht ja auch recht schnell weich, was auch in der Pfanne recht schnell geht. Ich mag das angebratene, aber es funktioniert bestimmt auch mit pürierten Rüben, unter die man die gebratenen Zwiebeln mischt. Manchen Leuten fehlt dabei die Säure der Äpfel, aber ich finde, die Leber kommt dabei recht raus. (Krischan)

#### Steckrübengemüse (www.Marions Kochbuch.de)

1 Zwiebel	mit
50g durchwachsenem Speck	und
20g Margarine	dünsten,
400g Steckrüben	dazu, mit
1/8l Gemüsebrühe	ablöschen und 10-30 Minuten garen (eigener Geschmack)
Salz, pfeffer, Petersilie	zum Abschmecken.

Dieses Gemüse passt gut zu Kassler oder Schweinebraten.  
Bei Steckrübengemüse probieren Sie am besten Ihre eigene Gemüsezubereitungsart aus und wandeln dann ab.

## Sonstiges

#### Lanttualatikko = finnischer Steckrübenauflauf (von einer finnischen Bekannten)

1kg Steckrübe	geschält, gewürfelt, in
1l Wasser (wenig Salz)	weich kochen, zu Brei mixen
60g Semelbrösel	in
100ml Sahne	einweichen, mit
2 Eiern	und
25-75 g Rübensirup	mischen, und zum Steckrübenbrei rühren; Mit
Muskat und Salz	abschmecken.
Butterflöckchen + Semmelbrösel	drüber streuen, bei 175°C 60 – 75 Minuten backen.

*Der Steckrübenauflauf wird traditionell als Beilage zum Weihnachtsschinken gereicht. Das ist ein im Ofen gegarter, gepökelter Schinken.*

*Ich habe ihn unter Sonstiges notiert, weil man ihn meiner Meinung nach nicht nur als Beilage, sondern auch als Hauptgericht oder mit höherem Sirupanteil als Nachspeise essen kann.*

#### Marmelade

Im typischen Steckrübenwinter hat es den Erzählungen nach viel Steckrübenmarmelade gegeben. Lange habe ich erfolglos nach einem Rezept gesucht. Dann kam mir die Idee, dass bei allgemeiner Lebensmittel- und Energieknappheit möglicherweise die Marmeladenfabriken mit der Herstellung betraut waren, die auch an Stelle von Zucker Süßstoff verwenden konnten. Auf Meine entsprechenden Anfragen kam immer eine bedauernde Antwort: “Wir haben kein Rezept“. Also machte ich mich ans Experimentieren. Hier sind zwei Ergebnisse:

### Steckrüben-Apfel- Brotaufstrich (alte Zubereitung)

300g Steckrüben	fein reiben
200g Falläpfel	
550g Zucker	karamellisieren, zuerst die Steckrüben und nach 10 Minuten die Äpfel hineinrühren und noch 20 Minuten köcheln lassen. Mit
1 geh. Tl Senf (mittelscharf)	verrühren und in Gläser füllen.

*Wenn es nichts gibt, wird alles genutzt, daher die Falläpfel (mit denen ich auch sonst im Herbst viel zubereite). Vor 100 Jahren war Einmachzucker nicht üblich; man arbeitete mit unreifen Äpfeln, Quitten, kochte die Masse so lange, bis sie dick war oder eben mit karamelisiertem Zucker. Der Vorteil: dabei entsteht eine schöne goldbraune Farbe. Beim ersten Versuch habe ich die Steckrüben in den Mixer getan und die Äpfel klein geschnitten. Sobald sie in den heißen Zucker kommen, verdampft die Flüssigkeit und die Stücke bleiben fest. Das ist durchaus interessant, aber nicht das, was man sich normalerweise unter Marmelade vorstellt. Daher also besser reiben.*

*Das Ergebnis war sehr süß und wies einen hervorstechenden Kohlgeschmack auf. Mit dem Senf habe ich ihn betont und abgerundet.*

### Steckrüben-Brottaufstrich mit Grapefruit (moderne Zubereitung)

2 rosa Grapefruit	schälen, filetieren, klein schneiden
Steckrübe fein gerieben	auf 500g auffüllen,
500g Gelierzucker 1:1	hinzugeben, 8 Stunden ziehen lassen 4 Minuten kochen, in Gläser füllen.

Zu guter Letzt fand Krischan bei seiner Suche einen Artikel des Siegburger Kreisblattes vom 14. März 1916, der im Stadtarchiv Troisdorf verwahrt wird. Er ist in Originalschrift abgebildet.

— Neue Marmeladeart. Da die Butter uns nur in kleinen Mengen zur Verfügung steht und auch die Marmeladenvorräte in der Haushaltung zu Ende gehen, möchten wir einen billigen Brotaufstrich angeben, der besonders von Kindern gern gegessen wird. Es ist dies Marmelade von gelben Rüben, die ja fast immer zu billigem Preis zu haben sind. Die gepulzten Rüben werden in Stücke geschnitten, recht weich gekocht, das Wasser abgegossen und die Rüben durch das Haarsieb getrieben. Zu einem Pfund gelber Rüben läutert man 300 Gramm Zucker, gibt den Saft von einer Zitrone und etwas Zitronenschale daran und kocht damit das Mark der gelben Rüben steif ein.