



## - Kohlrüben

- Butterrüben, Navets, Teltower, Wruken etc.

### Vorschlag 1: Kohlrüben-Gemüse aus Preußen (Wruken-Gemüse)

**Zutaten (4 Personen):** 600 - 1000 g Wruken, 50-100 g Zucker, 100 g Pflanzenfett, 100 g Mehl, 1 Eßlöffel Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer.

**Zubereitung:** ca. 800g Butterrüben werden geschält(ähnl.Kohlrabi), in Streifen oder Scheiben geschnitten und gewaschen. Dann läßt man im Kochgeschirr 50 g Zucker in 50 g Pflanzenfett unter Rühren hellbraun schmelzen, gibt die geschnittenen Kohlrüben hinein, salzt sie, füllt knapp überstehend mit Wasser auf und kocht sie weich. Hieraus läßt man 100 g Mehl in 75 g [...] Pflanzenfett gut heiß werden, rührt erst mit etwas kalter Brühe glatt und verkocht dann mit 1 l Kohlrübenbrühe zu einer sämigen Soße, in welcher man die Kohlrüben durchkocht. Abgeschmeckt wird mit Salz, Gemüsebrühe, und nach Belieben mit Zucker.

**2. Vorschlag: Überbackene Butterrüben** - Knapp 1 kg Kohlrüben schälen(ähnl.Kohlrabi) und in etwa 2 cm dicken Scheiben schneiden, in wenig Salzwasser 15 Minuten kochen.

Inzwischen 2 Eßl. Butter erhitzen, 2 Eßl. Mehl einstreuen, aufschäumen lassen, 1/8 l Brühe und 1/4 l Milch aufgießen, salzen, mit weißem Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken, vom Herd nehmen und 2 Eigelb einrühren.

Die gegarten Kohlrüben in eine flache gefettete Form verteilen, mit Sauce übergießen und mit geriebenen Käse bestreuen. Im heißen Backofen (220 Grad) überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Guten Appetit wünscht das BlIDZ-Team

---

**Eine kleine Warenkunde:** Butterrüben(Goldball) sind die am mildest schmeckenden Kohl-oder Stoppelrüben. Die ähnlichen Navets mit lila Kragen sind auch als Mai-und Herbstrüben bekannt und werden auch gerne wie Rettich verwendet. Aus beiden kann man anstelle von weißen Rüben die in Baden geschätzten „süßen Rüben“ zubereiten (mit Zucker, entweder einfach oder karamellisiert).

Eine andere ,kräftigere Art sind Wruken (Steckrüben). Sie können kopfgroß und bis 2,5 kg schwer werden. Ihre Schale ist je nach Sorte weißlich gelb über weiß-lila ( Wruken ) bis braun-rötlich, das Fleisch weiß bis gelb. Im ersten Weltkrieg gab es den sogenannten Steckrüben-Winter, wobei das deutsche Volk anstatt Sieg-gefüllter Fleischtöpfe jedoch Rüben und anderes robustes Gemüse in patriotischer Demut genießen durfte. Die zu Unrecht in den Ruf eines minderwertigen Gemüses gelangte Steckrübe hat einen herbsüßen Geschmack.

Die Herkunft dieser Kohlrübe, einer alten Kulturpflanze, ist unklar. Als Annahme wird eine Kreuzung von Kohlrabi mit der Herbstrübe genannt, entstanden im westlichen Mittelmeergebiet. Heute wird die Steckrübe jedenfalls in allen gemäßigten Klimazonen der Welt angebaut. Unser Markt wird hauptsächlich durch die heimische Produktion bedient. Die Saison geht von September bis Mai.

Der ernährungsphysiologisch hoch einzuschätzender Wert der Kohlrüben liegt vor allem an dem hohen Gehalt an Zucker, vor allem Traubenzucker; außerdem enthält die Rübe Eiweiß, Fett, schwefelhaltige ätherische Öle, wichtige Mineralstoffe, Provitamin A sowie die Vitamine B1, B2, C .

Aus geschmacklichen Gründen sollte man Kohlrüben nicht zu lange lagern. Im Gemüsefach des Kühlschranks sind Steckrüben bis zu 10 Tagen haltbar.

Steckrüben werden traditionell mit Fett und Fleisch als Warmgemüse verzehrt. Hierzu werden die Rüben gewaschen, dick geschält, geraspelt, in Stifte zerschnitten, in wenig Fett gedünstet oder 40-45 Minuten in Brühe gekocht. Steckrüben ergeben, mit Muskatnuss gewürzt, eine köstliche Beilage zu Fleischgerichten. **Es gibt viele Rezepte mit Fett und Fleisch; nur deswegen schlagen wir oben 2x „Rüben - fleischlos“ vor !**

Text leicht geändert und ergänzt, nach einer Vorlage von Jens Kühle