

Teltower Rübchen

dieses Rezept entspricht der alten Badischen Speise
"SüßeRüben"



1000g Teltower Rübchen oder Butterrübchen oder
Steckrüben

100gButter

11/2 Eßlöffel Zucker

2 bis 3 Eßlöffel Mehl

1/4LiterFleischbrühe Salz

Die Butter zerlassen, bis sie leicht schäumt, den
Zucker einstreuen und hell karamellisieren lassen,
das Mehl hinzugeben und unter Rühren mit dem
Holzlöffel leicht Farbe annehmen lassen. Die
geputzten, gut gewachsenen, aber nicht
zerkleinerten Teltower Rübchen in die Einbrenne
geben, unter Rühren durchschwitzen lassen, bis sie
etwas Farbe angenommen haben, mit Fleischbrühe
auffüllen, den Ansatz leicht salzen und zugedeckt
langsam schmoren lassen. (gegebenenfalls noch
etwas Flüssigkeit nachgießen). Garzeit : 1 1/4
Stunde

*für rübchen gebe ich den vorschlag von goethe weiter: die
rübchen schälen, dünn (wenn sie jung sind nicht nötig), je
nach gröÙe u. vorliebe zerteilen.zucker im topf
karamellisieren lassen, rübchen dazu, wenden u. rühren
(achtung: hitze runterdrehen, kann schnell zu braun
werden), mit einem schluck **wein** o. brühe (evtl. **apfelsaft**)
ablöschen, dünsten bis sie al dente sind, würzen mit **salz**
u. **pfeffer**.evtl. mit süÙ- o. sauerrahm abrunden u.
nachwürzen! M.horstrup*

.....Fortsetzung Mittelteil.....

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 „Rüben – fleischlos“ vor!**

2. Vorschlag: Überbackene Rüben –

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 ¼ 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.

Eine kleine Warenkunde: Butterrüben(Goldball) sind
die am mildest schmeckenden Kohl-oder Stoppel-
rüben. 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 minder-
wertigen Gemüses gelangte Steckrübe hat einen
herbsüßen Geschmack.

Die Herkunft dieser Kohlrübe, einer alten Kultur-
pflanze, 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 .

