

## Leckere Hausmannskost mit Steckrüben

*Schmackhaft und gut für die schlanke Linie*

Kalorienarm, dafür aber reich an Ballaststoffen und Wasser, an Vitamin A, B und C, Kalzium, Eisen, Phosphor und Kalium: Steckrüben eignen sich gut für eine gesunde Kost. Früher verschrien als Speisung in Hungerwintern, werden sie heute von Feinschmeckern geschätzt.

## Herzhafte Steckrübensuppe

**Zutaten (für 4 Personen):** 250 g Rindfleisch, 1 l Wasser, 1 Steckrübe, 100 g grüne Bohnen, etwas frischer Rosmarin, Sahne, Salz, Pfeffer, Suppenwürze.

**Zubereitung:** Rindfleisch fein würfeln, mit Wasser, Salz, Pfeffer und Rosmarin zum Kochen bringen. Klein gewürfelte Steckrübe und Bohnen zugeben, alles weich garen. Mit Suppenwürze abschmecken, leicht aufgeschlagene Sahne unterziehen, als Vorsuppe servieren.



**Gute Hausmannskost: eine kräftige Vorsuppe.**

*Foto: picture-alliance/Eising/Stockfood*

## Pökelrippchen auf Kohlgemüse

**Zutaten (für 4 Personen):** 800 g dünne Pökelrippchen, 650 g Weißkraut, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 150 g Steckrübe, 1 Apfel, 400 g Kartoffeln, 130 ml Apfelsaft, 2 EL Rübensirup, 2 EL Obstessig, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL Butterschmalz, 2 EL Rapsöl, 1/2 EL Kartoffelstärke, 1/2 TL Kümmel, Salz, Pfeffer.

**Zubereitung:** Zwiebel schälen, fein würfeln. Möhre und Steckrübe schälen, fein raffeln. Apfel entkernen,

in Blättchen schneiden. Weißkraut vierteln, Strunk ausschneiden, Kraut in grobe Blättchen schneiden. Kartoffeln mit Wurzelbürste unter kaltem Wasser gründlich abscrubben. Dann trocknen, quer halbieren, in heißem Butterschmalz goldgelb anbraten. Große Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Zwiebeln angehen lassen. Möhre, Steckrübe und Apfel zufügen, anschwelen. Weißkraut unterheben, salzen, pfeffern. Mit Hälfte vom Sirup und Essig ablöschen, Gemüsebrühe angießen. Kümmel darüber streuen, kurz köcheln. Rippchen darauf setzen, Kartoffeln außen herum anlegen, salzen, pfeffern. Stärke mit etwas Apfelsaft anrühren. Restlichen Apfelsaft erhitzen, mit Stärke binden, restlichen Sirup und Essig zufügen, über Rippchen verteilen, im Ofen bei 160 Grad circa 30 min garen.

## Steckrübenauflauf

**Zutaten (für 4 Personen):** 500 g junge, zarte Steckrüben, 2 Brötchen in Scheiben geschnitten, 300 g in Scheiben geschnittene gare Pellkartoffeln, helle Sauce (Mehlschwitze aus 1 Stich Butter, 2 bis 3 EL Mehl mit circa 500 ml Fleischbrühe), 1 Bund gehackte Petersilie, 100 g Reibkäse mit 3 EL Semmelbröseln gemischt, Salz.

**Zubereitung:** Steckrüben stifteln, in wenig Salzwasser weich kochen. Auflaufform fetten, abwechselnd Kartoffeln, Steckrüben und Brötchen einschichten, bis alles verbraucht ist. Sauce mit Petersilie gemischt darübergießen, eventuell vorher mit Steckrübenkochwasser verdünnen. Mit Käsemix überstreuen, bei 190 Grad in 20 bis 30 min hellbraun backen.

## Rübchenpuffer mit Rührei

**Zutaten (für 4 Personen):** 400 g mehlig kochende Kartoffeln, 250 g frische Champignons, 6 Eier, 40 ml Milch, 2 EL Schnittlauchröllchen, 2 Eigelb, 3 EL Kartoffelmehl, 80 g geraspelte Möhren, 120 g geraspelte Steckrübe, 3 EL Rapsöl, 2 TL Butter, 100 g Zwiebelwürfel, 24 Kirschtomaten, 6 EL Sauerrahm, 100 g rote Bete, 1 Schale Kresse, Muskat, Salz, Pfeffer.

**Zubereitung:** Kartoffeln im gesalzenem Wasser kochen, pellen und durchdrücken. Pilze in Scheiben schneiden. Eier mit Milch verquirlen, salzen, pfeffern. Aus Kartoffeln, Schnittlauch, 2 Eigelb, Kartoffelmehl, Möhre und Steckrübe eine Masse bereiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kleine Puffer formen, in 2 EL heißem Rapsöl beidseitig goldgelb ausbraten. Butter erhitzen, Zwiebeln darin angehen lassen. Pilze darin leicht anbraten. Eiermix zugeben, cremig stocken lassen. Tomaten im restlichen Öl leicht anbraten. Puffer auf Tellern anrichten. Rührei darüber verteilen, etwas Sauerrahm darauf geben. Mit roter Bete-Würfeln und Kresse bestreuen. Tomaten ringsum verteilen.