

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Mairübchen

Das Mairübchen stammt wie alle Speiserüben aus dem europäischen Raum. Ihren Namen verdanken sie ihrem frühen Erntetermin im Mai. Bis in die 60er Jahre gab es viele regionale Sorten, die sich in Farbe, Form und Geschmack unterschieden haben, die meisten sind heute in Vergessenheit geraten.

Mairübchen lassen sich ähnlich wie Radieschen verwenden, in Scheiben geschnitten mit etwas Salz auf Butterbrot oder als Salatzugabe. Das Fruchtfleisch hat einen angenehm milden Eigengeschmack.

Rübchensalat - eine leckere Vorspeise

300g Rübchen, fein gerieben

2 Äpfel, grob gerieben

2 El gehackte Zwiebeln

Mit saurer oder süßer Sahne, etwas Zitronensaft, Salz, geriebenen Nüssen oder Sonnenblumenkernen mischen.

Gedämpfte Rübchen

Die Rübchen in Dampf garen und mit einer Bechamelsoße oder einfach mit geschmolzener Butter servieren. Als Gewürz eignen sich Muskat, Kerbel, Petersilie, weißer Pfeffer, Schalotten und Senf.

Schweizer Rübengemüse

2 El Zucker in 2 El Öl bräunen, 250g Rüben in Stäbchen geschnitten hinzugeben, umrühren, mit 1/4 l Wasser auffüllen, die gleiche Menge gewürfelte Kartoffeln dazugeben und gar dünsten (15-30 Minuten). Mit Salz, Kümmel und Majoran würzen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)