

Herbstrübe / Räbe

Die Herbstrübe ist auch als weisse Rübe oder «Räbe» bekannt und hat in der Schweiz von November bis Februar Saison. Das Wurzelgemüse besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser, weshalb es sehr kalorienarm ist. Dafür enthält es viele Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium oder Eisen, Vitamin C und Folsäure.



© Foto: www.gemuese.ch

Im Mittelalter gehörte die Herbstrübe zu den Grundnahrungsmitteln, bis sie im Laufe der Zeit fast vollständig durch die nahrhaftere Kartoffel ersetzt wurde. Heutzutage werden Herbstrüben meistens zu Sauerrüben verarbeitet oder für kunstvolle «Räbeliechti» gebraucht.

Das weisse, saftige Fleisch der Herbstrübe schmeckt aromatisch und etwas herb. Es ähnelt dem Kohlrabi und kann entweder roh, gedünstet oder geschmort gegessen werden.

Die Schnitzreste einfach wegzuworfen, wäre viel zu schade. Probiere stattdessen doch lieber eines der unten stehenden Rezepte aus. Wir wünschen «en Guete»!

Rohe Herbstrübe

Herbstrüben waschen, schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben.

Herbstrüben salzen und rund 30 Min. ziehen lassen. Entstandenes Wasser leicht ausdrücken.

Rübenscheiben auf einem flachen Teller ausfächern, mit gutem Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln. (Nach Belieben Chiliflocken oder ein paar Parmesanspäne darüberstreuen).

Quelle: www.birsmattehof.ch

Herbstrüben-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 2 bis 3 faustgrosse Herbstrüben
- 2 Äpfel
- 2 Hand voll Rucola
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Sauerrahm
- 2 EL Apfelessig
- Baumnüsse für die Garnitur
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Herbstrüben waschen, schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben.
2. Herbstrüben salzen und 30 Min. ziehen lassen. Entstandenes Wasser leicht ausdrücken.
3. Baumnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett auf kleiner Stufe langsam rösten. Beiseite stellen.
4. Öl, Sauerrahm und Apfelessig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, unter die Herbstrüben mischen und rund 30 Min. ziehen lassen.
5. Äpfel in feine Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

6. Rucola und die zubereiteten Herbstrüben mit Sauce darauf verteilen und mit den gerösteten Baumnüssen garnieren.

Quelle: www.nachhaltigleben.ch

Herbstrüben aus dem Ofen

Ofen auf 200°C vorheizen (Ober- & Unterhitze)

Herbstrüben waschen, schälen, in Stücke schneiden (oder mit Guetzliformen ausstechen) und in eine Schüssel geben

1-2 EL Olivenöl mit etwas Honig verrühren und daruntermischen

Mit Salz und Pfeffer würzen

Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit ein paar Zweiglein Thymian belegen

Ca. 15-20 Min. im Ofen rösten, bis die Herbstrüben eine goldgelbe Farbe angenommen haben

Dazu passt: Griechischer Joghurt mit etwas Tahina und wenig Harissa vermengt

Quelle: www.birsmatthof.ch

Herbstrüben-Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Herbstrüben, gewaschen, geschält, in Stücke geschnitten
- 200 g festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 4 mittelgrosse Zwiebeln, gehackt
- 1 l Gemüsebouillon
- 1 dl Rahm (alternativ vegane Hafer- oder Reiscreme)
- 2 EL Butter oder Margarine zum Dämpfen
- Salz, Pfeffer, Muskat, Chiliflocken
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung:

1. Butter oder Margarine in einem grossen Topf zerlassen. Zwiebeln mit den Kartoffelwürfeln zugeben. Offen dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Anschliessend für ca. 10 Min. zugedeckt dünsten.
2. Herbstrüben und Gemüsebouillon zugeben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und Chiliflocken würzen.
3. Für ca. 30 Min. köcheln, bis das Gemüse gar ist.
4. Rahm dazu giessen und alles fein pürieren.
5. Die Hälfte des Schnittlauchs einrühren, abschmecken. Mit dem restlichen Schnittlauch garnieren und servieren.

Tipp: 300 g Herbstrüben durch fein geschnittene Rinden oder Kürbis ersetzen. So erhält deine Cremesuppe eine schön rötliche bzw. gelbe Färbung.

Quelle: www.nachhaltigleben.ch

Herbstrüben-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 2-3 faustgrosse Herbstrüben
- 5 dl Gemüsebouillon
- 3 EL Mehl
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Herbstrüben waschen, schälen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden.
2. Butter in einem grossen Topf zerlassen und das Mehl unter ständigem Rühren zufügen. So lange rühren, bis eine leichte Färbung entsteht.
3. Gemüsebouillon schluckweise zugeben und mit einem Holzkochlöffel schnell einrühren, bis sich das Mehl gut aufgelöst hat.
4. Restliche Gemüsebouillon zugeben und alles zu einer homogenen Masse verrühren.
5. Herbstrüben zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. 20-25 Min. zugedeckt köcheln lassen, so dass die Herbstrübe noch etwas Biss hat.

Optional kann das Ganze mit einem Schuss Essig und ½-1 TL Zucker variiert werden.

Quelle: www.nachhaltigleben.ch

Herbstrüben-Stocki (Räbepappe)

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 600 g Herbstrüben
- 200 g Kartoffeln
- ca. 2 dl Milch
- 50 g Butter
- 3 EL Maizena
- 1 Prise Salz
- Kümmel und Muskat (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Herbstrüben und Kartoffeln schälen, würfeln und mit der Zwiebel weich kochen.
3. Wasser abschütten. Restfeuchtigkeit der Herbstrüben und Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen.
4. Gemüse durchs Passevite treiben oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
5. Butter schmelzen. Milch und Maizena zur flüssigen Butter geben, gut mischen, würzen.
6. Flüssigkeit zum Herbstrüben-Stocki geben und alles zusammen kurz aufkochen.

Hinweis: Herbstrüben-Stocki als Beilage zu Fleisch oder Fisch servieren und mit Salat und/oder Gemüsebeilage ergänzen.

Quelle: www.ebalance.ch