

Rote Rüben aus Österreich

Von vielen geliebt aber auch von vielen auch nicht so gerne gegessen.

Der erdige Geschmack der Roten Rüben macht sie zu etwas ganz Besonderem - schmeckt am besten gekocht als Salat oder in bunten Gerichten.

Wissenswertes; Neben Nitrat enthalten Rote Rüben eine bedeutende Menge an Vital- und Mineralstoffen. Das macht sie zu wertvollen Energiespendern. Rote-Rüben-Blätter enthalten die 7-fache Calciummenge der Roten Rüben selbst, die 3-fache Magnesiummenge, die 6-fache Vitamin-C Menge, und eine vielfache Menge an Vitamin-A- und Vitamin K. Außerdem stärkt Rote Bete die Galle und senkt den Cholesterinspiegel. Schützt die Zellen: Rote Bete ist reich an Antioxidantien. Diese schützen Zellen und Gefäße, helfen bei der Regeneration und stärken das Herz sowie die Abwehrkräfte. Hält wach: Die Rübe ist reich an Eisen und Folsäure.

Lagertipps: Kühl und feucht aufbewahren, Ist auch länger lagerfähig. Gekochte Rote Rüben sind maximal 2-3 Tage haltbar. Wenn sie jedoch die Rüben grob reiben, mit genügend Marinade aus Essig, Salz, Kümmel, etwas geriebenen Kren würzen und in ein Glas füllen, erhöht sich die Lagerfähigkeit im Kühlschrank auf bis zu 2 Wochen.



Rettich weiss - diese Woche im Kisterl

Am bekanntesten ist der **weiße Rettich** wohl in Bayern und Baden-Württemberg. Besonders in Bayern gehört der Rettich, dort Radi genannt, zu einer kräftigen Brotzeit einfach dazu. Rettich roh genossen können unter Umständen mehr scharf als nur pikant daherkommen.

Rettich kann auf viele unterschiedliche Arten zubereitet und verwendet werden. Gemischt mit verschiedenen Zutaten wie Radieschen, Apfel, Gurke, Pfeffer und Salz schmeckt er besonders lecker im Salat. Er kann aber auch alleine verarbeitet und mit einer Marinade aus Essig, Öl, Zucker und Pfeffer als Salat angerichtet werden. **Ein weiterer Tipp:** Wird der Rettich in dünne Scheiben geschnitten, mit Salz gewürzt und einige Minuten in kaltem Wasser ziehen gelassen, verliert er an Schärfe und gefällt mit Topfen gemischt als Brotaufstrich oder als Beilage zu gekochten Kartoffeln serviert.



Rettich mal anders !

Rettich-Kartoffel-Bratlinge

Zutaten für 2 Personen: 1 Rettich ca. 500 g, 300g Kartoffel, 1 Zwiebel, 2 Eier, 3 EL Mehl, 3 EL Semmelbrösel. Salz und Pfeffer, Öl zum Braten

ZUBEREITUNG: Die Zwiebel schälen und in fein schneiden. Die Kartoffeln und den Rettich schälen. Die Kartoffeln reiben, in ein Tuch geben und ausdrücken. Den Rettich grob raspeln, mit 1/2 TL Salz mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Dann die Raspel ausdrücken und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Den Zwiebel, die Eier, das Mehl und die Semmelbrösel zugeben und verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit einer Kelle oder einem großen Löffel in heißes Öl geben, zu Bratlingen formen und ausbacken. Dazu passt ein Kräuterdip und grüner Salat

Zuckermais in der Folie



Zutaten: 2 Zuckermais kolben, 15-20 g Butter, etwas scharfer Senf, Kren, fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, zerdrückter Knoblauch

ZUBEREITUNG: Weiche Butter mit allen Zutaten vermengen, die Maiskolben damit bestreichen und paarweise in die Folie wickeln. Bei 200°C ca. 50 Minuten backen oder in die Glut vom Lagerfeuer legen.

Fenchelspaghetti



Zutaten für 2 Personen: 200 g Spaghetti, 1 Knolle Fenchel, 200 g Cherrytomaten, 15 g Minze, 1 Chili, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Fenchel halbieren, die äußerste Schicht entfernen und in feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fenchelscheiben darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 7 Min. braten oder bis der Fenchel weich ist. Währenddessen die Cherrytomaten vierteln und die Chili fein schneiden. Minzblätter vom Stiel zupfen und die Hälfte zum Garnieren beiseitelegen. Die andere Hälfte grob hacken. Sobald der Fenchel glasig wird, Tomaten, Chili und Minze in die Pfanne geben. Auf niedriger Hitze köcheln lassen, während die Spaghetti kochen. Die Spaghetti darin al dente kochen. Danach das Wasser abgießen und etwas vom Nudelwasser aufheben. Spaghetti in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Für eine leichte Soße das restliche Nudelwasser in die Pfanne geben. Mit Minze garnieren.



Zucchini lasagne mit Hüttenkäse

Zutaten für 4 Personen: 350 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 500 g passierte Tomaten, 250 g Hüttenkäse, 300g Frischkäse mit Kräutern, 3 EL Milch, 8 Lasagneblätter, etwas geriebener Gouda, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zucchini würfelig schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl anbraten, geschnittene Zucchini dazugeben und weiter rösten. Anschließend passierte Tomaten beifügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen, 5-6 Min. bei mittlerer Stufe köcheln lassen. Hüttenkäse unterrühren. Den Frischkäse mit der Milch verrühren. In eine Auflaufform im Wechsel – Frischkäsesoße – Lasagneblätter – Tomatensoße schichten (mit der Tomatensoße abschließen) und den geriebenen Gouda darüber geben. Im Ofen bei 200°C ca. 40 Min. backen und danach genießen.

Risotto mit Kohlrabi



Zutaten für 4 Personen: 600 g Kohlrabi, 300 g Risottoreis, 900 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 50 g frisch geriebenen Parmesan, etwas Weißwein, 50 ml Schlagobers, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf gemeinsam mit dem Kohlrabi kurz andünsten. Anschließend den Risottoreis dazugeben, kurz weiterdünsten und mit etwas Weißwein ablöschen. Nach und nach unter Rühren die Brühe angießen, immer wieder vom Reis aufsaugen lassen bis der Reis cremig und fertig ist, dabei aber noch Biss hat. Den geriebenen Parmesan, Schlagobers untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous mit Rote Rüben



Zutaten für 4 Personen: 350 g rohe Rote Rüben, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 150 g Couscous, 1 TL Gemüsebrühe, 150 ml Wasser, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 1 Zitrone, 150 g Feta

ZUBEREITUNG: Backrohr auf 200°C vorheizen und die Rote Rübe für eine Stunde (in Stanniolpapier) backen. Rote Rübe, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. In einen Topf mit Olivenöl die Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen. Anschließend die Rote Rübenwürfel, Kurkuma und wenige Chiliflocken dazugeben und weiter dünsten. Nun rührt ihr den Couscous sowie die Gemüsebrühe unter und fügt das Wasser noch hinzu (das Wasser erhitzte ich vorab im Wasserkocher). Kurz aufkochen und dann den Herd abschalten. Der Topf bleibt auf der warmen Herdplatte und lasst den Couscous für 5-10 Minuten ausquellen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Saft einer halben Zitrone. Feta in kleine Würfel schneiden und über den Couscous streuen.

Sauerkraut mit Kürbiskernöl



Zutaten für 4 Personen: 400 g Sauerkraut, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Kürbiskernöl, geröstete Kürbiskerne

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem frischen Sauerkraut vermengen. Kernöl dazugeben und mit fein gehackten Kürbiskernen bestreuen.