

# Steckrüben

## Rezepte

Zusammen gestellt  
erprobt +  
danke swenter  
weise  
von den  
Bülkaver  
Land Frauen  
zur Verfügung  
gestellt



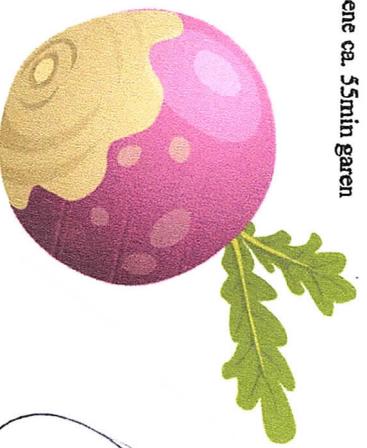
### Kartoffel-Steckrüben-Auflauf mit Chorizo

600g Kartoffeln	schälen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln
500g Steckrüben	
1 Schalotte	Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln, anschließend in der Butter glasig schwitzen
1 Knoblauchzelle	
2 TL Butter	
50g Butter	
200g Chorizo	Eine Auflaufform mit 1 TL Butter einfetten. Kartoffel- und Rübenscheiben und die in Scheiben geschnittene Chorizowurst einschichten
150ml Milch	
200g Sahne	Milch, Sahne und Eier verquirlen
3 Eier	
Salz, Pfeffer, Paprikapulver	Mit den Gewürzen kräftig abschmecken
1/2 TL Thymian	
200ml Milch	Die angeschwitzten Schalotten und Knoblauchwürfel zu der Eiermischung geben. Gleichmäßig über das Gemüse verteilen
100g Parmesan	Den Parmesan und die Semmelbrösel mischen und über den Auflauf streuen
2EL Semmelbrösel	Die restl. Butter (50g) in Flöckchen darauf verteilen
	Bei 180Grad auf mittlerer Schiene ca. 55min garen

### Steckrüben-Hack-Lasagne

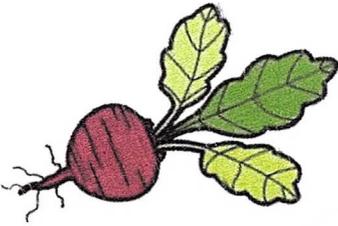
1kl. Steckrübe	Steckrübe, Möhre und Kartoffeln schälen und klein schneiden
1 Möhre	in kochendem Salzwasser ca. 20min garen
2 Kartoffeln	beides schälen und fein würfeln
2 Zwiebeln	
1 Knoblauchzelle	in einer heißen Pfanne ca. 10min kräftig anbraten, Zwiebeln und Knoblauch nach ca. 5 min. dazugeben. Die Tomaten dazugeben und mit dem Pflannenwender zerkleinern. Die Soße aufkochen.
500g gem. Hackfleisch	mit Salz, Pfeffer und Oregano (evtl. etwas Zucker) abschmecken
1 Dose Tomaten (425g)	
Salz und Pfeffer	Für die Bechamelsauce Fett in einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben, anschwitzen und mit ablöschen. 2-3 min weiter köcheln lassen
6 Stiele Oregano	
2 EL Butter	Das Gemüse abgießen und zu Mus stampfen
2EL Mehl	Den Kartoffel-Gemüse-Stampf und die Fleischsoße abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit der Bechamelsauce übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen.
300 ml Gemüsebrühe	
200ml Milch	im vorgeheizten Backofen (200Grad, Umluft 175Grad) ca. 30 min überbacken
	Mit Oregano-Blättern bestreuen.

28. Okt 2021



## Weizenrisotto mit Rote Bete und Steckrübe

1 Zwiebel	schälen und klein würfeln
100g Maronenpilze	putzen und evtl. halbieren
350g Steckrüben	Steckrüben und Beten waschen und die Blätter entfernen
3 Mini Goldene Bete	die Bete nicht beschädigen, da sie sonst austrocknet
3 Mini Rote Bete	waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4 Stiele Salbei	Große Blätter in breite Streifen schneiden
3 EL Öl	Rote und Goldene Bete in Salzwasser 15-20min kochen, anschließend abgießen, abschrecken und vierteln
250g Kart-Weizen	Zum Schluss die Schale entfernen
500ml Gemüsebrühe	in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Weizen darin 2-3 min andünsten
1 EL Öl	Die Brühe nach und nach zugeben, dabei mehrmals umrühren
Salz+Pfeffer	Immer erst mehr zugeben, wenn der Weizen die Brühe aufgenommen hat (gesamt etwa 20min)
75g veganes Käse	in einer großen Pfanne erhitzen
50g Sojacreme (cuisine)	Steckrüben und Maronen ca. 5min anbraten
	Die Beten vierteln. Dann mit 1EL Öl auch in die Pfanne geben und ca. 5min mitbraten
	Ca. 1min vor Ende der Garzeit Salbei zufügen
	Mit Salz+Pfeffer würzen
	Wenn das Risotto weich ist, den Käse einrühren, Sojacreme dazugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem gebratenen Gemüse anrichten



## Steckrüben-Currygemüse

800g Steckrüben	alles putzen und in Würfel schneiden anschl. Mit
200g Karotten	
100g Porree	in einem Topf anschwitzen und das Currypulver darüberstreuen und mit anschwitzen
150g Butterschmalz	
1,5 EL Curry	
250ml Gemüsebrühe	mit der Brühe und dem Saft ablöschen
100ml Apfelsaft	
150ml Sahne	dazugeben und ca. 20 min. mitkochen
2EL Schmand	
2 Äpfel (z.B. Elstar)	schälen und würfeln
2EL geschlagene Sahne	mit den Apfelwürfeln kurz vor dem Anrichten unterheben

Wer möchte, ist dazu Mettenden oder Hähnchenbrust

## Steckrüben-Äpfel Brotaufstrich

300 g Steckrüben	fein reiben
200g Äpfel	fein raffeln
550g Zucker	karamellisieren
1gch TL Senf	zuerst die Steckrüben und nach 10min die Äpfel hineinrühren und noch 20min weiter köcheln lassen
	mit dem Senf verrühren und in Gläser füllen



## Steckrüben-Kohlrabi-Kokosmilch-Currysuppe

- 1 größere Zwiebel
- 1-2 St. Ingwer fingerdick
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1,5 EL Olivenöl
- 130ml Weißwein, trocken
- 1 ltr. Gemüsebrühe
- 450g Steckrübe
- 1 mittelgroßer Kohlrabi
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer, Curry
- Kräuter
- 550ml Kokosmilch
- 3/4 Becher Creme fraiche



Die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer würfeln und im Olivenöl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.

Mit dem Wein ablöschen und kurz einreduzieren lassen.

Mit der Brühe aufgießen und aufkochen

Die Rübe in schmale Streifen schneiden, den Kohlrabi in Würfel schneiden und zur kochenden Gemüsebrühe geben.

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, zur Suppe geben und mitköcheln lassen

Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken (reichlich Currypulver)

Wenn das Gemüse fast weich ist, Kokosmilch und Creme fraiche zur Suppe geben. Weitere 5-10 min köcheln lassen, dann nochmal abschmecken und servieren.

Die Suppe schmeckt auch als Vorsuppe ohne Fleisch

die Mengenangaben sind ein bisschen krumm, weil die Angaben auf 4 Pers. Umgerechnet sind.

## Thai-Suppe mit Steckrüben

- 350g Steckrüben
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frischen Ingwer
- 2 Schalotten
- 60g weiße Champignons
- halbe grüne Chili
- 3EL Öl
- 2TL brauner Zucker
- 2TL mildes Curry
- 1TL Kurkuma
- 50ml Weißwein
- 400ml Geflügelfonds
- 400ml Kokosmilch
- Salz
- Einlage
- 1 rote Zwiebel
- 100g Kräuterraitlinge
- 50g Shitakepilze
- 1 grüne Chilischole
- 1/2 Bund Korandergrün
- 250g Shrimps
- 2 EL Limettensaft

schälen und grob würfeln

die Enden abschneiden. Jeweils 2 harte äußere Blätter entfernen. Das Zitronengras mit einem Messerrücken andrücken und in kleine Stücke schneiden

alles putzen und fein schneiden

mit Kernen grob zerschneiden

Alles in einem großen hohen Topf in Öl dünsten.

Mit Zucker, Curry und Kurkuma bestäuben, kurz mitrösten und mit ablöschen

Mit Geflügelfonds, Kokosmilch und 400ml Wasser auffüllen. Aufkochen lassen und mit Salz würzen. Bei halb geschlossenem Topf 30 min kochen lassen, bis die Steckrüben weich sind. Die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb in einen anderen Topf streichen

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden

Die Pilze putzen (von den Saitletzen die Wurzeln, von den Shitakepilzen die Stiel abschneiden)

Große Pilze vierteln, kleine nur halbieren.

Die Chili längs halbieren und entkernen.

Die Suppe aufkochen und mit dem Limettensaft und Salz abschmecken

Pilze und Chilischole in der Suppe 15min ziehen lassen. In der letzten Minute die Zwiebeln zugeben. Korandergrün grob hacken und die Shrimps mit Limettensaft und Korandergrün mischen. Suppe auf Tellern anrichten und Shrimps servieren. Se



## eingelegte Bete, Steckrüben u. Schalotten

- 150g Rote Bete
- Salz
- 100g Steckrüben
- 150g Schalotten

Für den Gewürzsud:

- 0,5 Vanilleschote
- 125ml Weissweinessig
- 20g Zucker
- 200ml Weisswein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Sternanis
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Fleur de Sel

waschen und in kochendem Salzwasser ca.40-50min garen  
schälen, in 1cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben vierteln  
Schalotten mit Steckrüben in kochendem Salzwasser 8-10min garen, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen.

längs halbieren, das Mark herauskratzen

Die Schote und das Mark mit 80ml Wasser Essig, Zucker, Wein, Lorbeer, Anis, Pfeffer und Salz in einem Topf aufkochen.

Bei milder Hitze ca. 5min ziehen lassen

Rote Bete pellen (Handschuhe!) und je in 8-10 Spalten schneiden. Mit Steckrüben und Schalotten in ein Einmachglas geben. Gewürzfond aufkochen, das Gemüse damit auffüllen und das Glas verschließen.

Auf dem Rost im Backofen bei 120Grad ca. 1,5h einkochen, bis Blasen im Glas aufsteigen

Im Ofen abkühlen lassen

## Steckrübenpüree mit Parmesan

- 3 EL Olivenöl
- 1 Steckrübe ca. 1,2kg
- 100g Möhren
- 1 gr. Zwiebel
- 300g Kartoffeln

500 ml Wasser

80g Butter

2-3EL Parmesan

in einem großen Topf auf mittl. Stufe erhitzen

Das ganze Gemüse schälen und in ca. 1cm Würfel schneiden

in den Topf geben und gelegentlich umrühren,

ca. 10min andünsten

dazugeben, alles durchrühren und zugedeckt ca. 30 min leise köcheln lassen. Dabei noch gelegentlich rühren.

Dann den Deckel abnehmen, und nochmal 10 min offen weiter garen.

Das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, gut abtropfen lassen und in einer Küchenmaschine cremig pürieren.

Dabei nach und nach die Butter dazugeben

Sollte das Püree zu fest werden, können Sie es mit dem Kochwasser verdünnen.

Mit den Gewürzen abschmecken

In tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen

Info: Die Kartoffeln geben dem Püree Bindung. Es geht auch ohne, aber dann wird das Püree etwas wässriger und die Zutaten trennen sich beim Pürieren.



4

## Panierte Steckrübe mit Feta

1 Steckrübe	schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden Die scheiben in leichtem Salzwasser kochen bis sie weich sind ebenfalls in Scheiben schneiden
100g Feta Käse	
für die Panade: 2 Eier Paniermehl Salz und Pfeffer evtl. Parmesan	Paniermehl, Salz, Pfeffer und Parmesan mischen. Die Steckrübenscheiben erst im Ei wenden, dann im Paniermehl. Die panierten Steckrübenscheiben von einer Seite vorsichtig goldgelb braten und dann umdrehen. Auf die gebräunte Seite Fetascheiben legen und nicht mehr wenden Fertig sind die Scheiben, wenn die 2. Seite auch goldgelb ist.

## Steckrüben-Kartoffelgratin

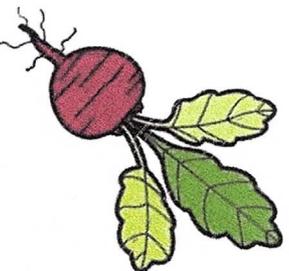
500g Steckrüben	Steckrüben und Kartoffeln schälen, waschen und mit der Schneideseite der Küchen- maschine zerkleinern.
500g Kartoffeln	Beides in eine gefettete Auflaufform schichten
100g durchw. Speck	würfeln und über die Rüben und Kartoffeln geben
200g Kräuterfrischkäse	Käse, Milch und Sahne verrühren, mit Salz+ Pfeffer würzen und über das Gemüse geben
200ml Sahne	mit ger. Käse bestreuen und bei 200Grad (Umluft 160Grad) ca. 60-70min backen
100ml Milch	
Salz+Pfeffer	
75g ger. Käse	

## Thymian-Sahne-Steckrüben mit Bandnudeln

500g Bandnudeln	Salzwasser zum Kochen bringen, Nudeln hineinlegen und entsprechend der Packungsangabe garen.
4 Kl. Zwiebel	würfeln
4 El. Butter oder Öl	und in der Butter glasig dünsten.
600g Steckrübe	würfeln und dazugeben. Etwa 2min durchschwitzen anschl. Mit etwas Wasser ablöschen
200ml Sahne	Sahne und Thymian dazugeben und alles bei kleiner Hitze köcheln.
2 TL Thymian	Nach etwa 2-3 min dazugeben und probieren ob die Steckrübe weich genug ist.
160g rohen Schinken	Wenn die Sauce zu sehr köchelt, noch etwas Wasser dazugeben. Dann abschmecken, evtl. etwas nachwürzen
Salz und Pfeffer	Die fertige Pasta abgießen und mit der Sauce servieren

Wer es lieber vegetarisch mag, lässt den Schinken weg, oder  
ersetzt ihn durch geh. Wärselase

5



## Steckrüben mit Apfel-Walnuss-Dip

- 1kg Steckrübe
- 4EL Rapsöl
- grobes Meersalz
- 1 Pr Chiliflocken

putzen, schälen und vierteln und anschl. In 1cm breite Spalten schneiden mit etwas Abstand auf ein Backblech mit Backpapier legen

Das Rapsöl mit Salz und Chili mischen und über die Steckrübenspalten träufeln  
Im Backofen(ca. 200Grad) mittig ca. 20-25min garen, dabei gelegentlich wenden

- Für den Dip:
- 1 säuerlicher Apfel
  - 4 getr. Soft-Datteln
  - 400g Joghurt
  - 30g gem. Walnusskerne
  - 1 TL Honig
  - 1TL Zitronensaft
  - Pfeffer
  - Salz+Pfeffer

Apfel schälen und in sehr feine Stifte schneiden.  
Alternativ mit einer Küchenreibe grob raspeln  
Die Datteln fein hacken.  
Joghurt mit Walnüssen, Honig und Zitronensaft mischen

Anschl. Die Apfelsäfte und die Datteln untermischen  
Den fertigen Dip mit Salz+Pfeffer würzen

Die Steckrübenspalten aus dem Ofen nehmen, auf eine Platte geben, und mit dem Dip servieren

## Steckrübensalat

- 100g Berglinsen
- 1 Möhre
- 1 Bd Frühlingzwiebeln

In einem Sieb abspülen, und nach Angabe auf der Packung bissfest garen.

schälen und sehr fein würfeln  
putzen und in sehr feine Stücke schneiden

Die Möhre in Salzwasser ca. 3 min blanchieren, die Frühlingzwiebel nur 1 min mit blanchieren  
Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

- 2 rote Zwiebeln
- 4 Soft-Datteln (getrocknet)

schälen und fein würfeln  
die Datteln in grobe Stücke schneiden

Die Linsen abgießen und abtropfen lassen

Mit dem blanchierten Gemüse, den Zwiebeln und den Datteln mischen

- 7 EL Rapsöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz+Pfeffer

4 EL Öl und Zitronensaft verschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Mit den warmen Linsen mischen und ca. 1 Std. ziehen lassen.

- 500g Steckrüben
- 2EL Ahornsirup

Die Steckrübe putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden, im restlichen Öl 5min anbraten.

Mit sehr wenig Wasser ablöschen und ca. 2-3min bissfest garen.

Den Ahornsirup zugeben. Die Steckrüben mit den Linsen mischen und servieren



## Wruken-Eintopf

- 400g Suppenfleisch
- 2 Pimentkörner (oder Pfeffer)
- 1 Lorbeerblatt

in kaltem Salzwasser aufsetzen.

dazu geben.

Das Fleisch ca. 2 Stunden kochen bis es schön weich ist

- 1 Steckrübe
- 1 Kohlrabi
- 3 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 Zwiebel

inzwischen das Gemüse putzen, schälen und klein schneiden

In einem Topf etwas Butter zerlassen und das Gemüse darin andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen

- etwas Butter
- Salz, Pfeffer, Kümmel
- 100ml Weißwein

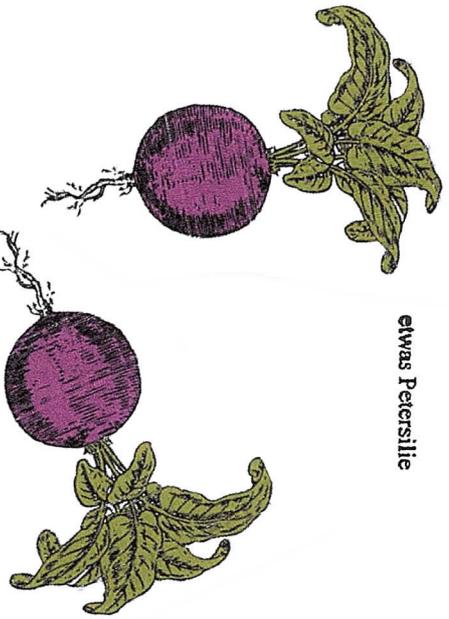
Nach etwa 20 Minuten dazugeben und weiter dünsten

Nach weiteren 10 min mit der Brühe auffüllen auf 2 Liter und alles garen.

Das Suppenfleisch in Würfel schneiden und in den Eintopf geben

mit geschnittener Petersilie servieren.

etwas Petersilie



## Rübenküchlein mit Krensoße (Meerrettich)

- 300g Steckrübe
- 1/2 Fenchelknolle
- 2 Kartoffeln

alles grob reiben

2 Eier

2 EL Polentaehl

50g Creme fraiche

Salz und Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verrühren

In heißem Öl kleine Küchlein (Pfannkuchen) backen

Creme fraiche mit dem Meerrettich verrühren und zu den Pfannkuchen reichen

- 150g Creme fraiche
- 1 EL ger. Kren

## Steckrüben-Eintopf

- 600g Steckrüben
- 200g Kartoffeln
- 3-4 Möhren
- 1 Zwiebel

Das Gemüse in Würfel schneiden

- 200g durchw. Speck
- 200g Kassler

Das Fleisch im Stück mit etwas Salzwasser aufsetzen und 10min vorab kochen

1ltr Gemüsebrühe

Anschließend das gewürfelte Gemüse und die Gemüsebrühe dazugeben und alles zusammen weiter kochen bis das Gemüse gar ist.

Salz und Pfeffer

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker abschmecken



## Steckrüben-Steaks mit Salsa+Salat

1 Steckrübe (ca. 1kg)	halbieren und in 8 ca. 2cm dicke Scheiben schneiden
1kr. Gemüsehülse	aufkochen und die Steckrübenscheiben darin 15min weich garen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen
1 Bl. Wintersalat-Mix (10 Feldsalat, Radicchio, Fresse)	den Salat waschen und abtropfen lassen
1 D Gemüsemais	abtropfen lassen
150g saure Sahne Salz+Pfeffer etwas Zucker	Salat und Mais mischen
1 TL Öl	Die saure Sahne mit den Gewürzen abschmecken Eine Grillpfanne erhitzen die Pfanne mit dem Öl austreichen und die Steckrüben darin von jeder Seite ca. 3min grillen
1 Fl. Texicana Salsa	Zum Schluss mit Salsa bestreichen.
	Salat und die Steckrübensteaks auf Tellern anrichten Die saure Sahne über den Salat geben, den Rest Salsa dazu reichen

## Rüben-Apfel-Terrine

200ml Apfelsaft 1 Pr. Salz 2 Sternanis etw. Zitronensaft	alles aufkochen und auf 100ml einkochen lassen
3 Blatt Gelatine	einweichen anschl. Im Apfelsaft einrühren in eine Kastenform füllen und 2h kaltstellen
200g Steckrüben 50g Karotte 1 Schalotte	alles putzen und kleinwürfeln und in anschwitzen und in weich kochen. Anschl. ohne Brühle pürieren
1 TL Butter 150ml Brühle	einweichen und zum Mus geben
5 Bl. Gelatine	unter den abgekühlten Mus heben
125ml geschl. Sahne	auf den Apfelsaftspiegel in der Kastenform geben. Ca. 3h kalt stellen
	Um die Terrine aus der Form zu lösen, diese kurz (1!) in heisses Wasser halten

Dazu schmeckt ein Klecks Schmand oder Creme fraiche und eine Krebskernlinge

