

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-ROTE RÜBEN:

GESUND KALORIENARM & VIELFÄLTIG.

Rote Rüben sind Vielen nur in Form von Salat bekannt. Dabei lassen sich aus Roten Rüben viele Gerichte – von kräftig bis fein und von pikant bis süß – zubereiten. Und auch für die schnelle Küche sind die Knollen bestens geeignet.

RUNDUM GESUND

Rote Rüben sind reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor und Ballaststoffen. Sie enthalten neben Zucker und Eiweiß auch Vitamine der B-Gruppe, Folsäure und Vitamin C sowie verschiedene organische Säuren.

Rote Rüben wirken stärkend und appetitanregend, fördern die Gallensekretion, beugen Erkältungen und Grippe vor, der hohe Eisengehalt unterstützt die Blutbildung. An weiteren sekundären Pflanzenstoffen enthalten Rote Rüben Saponine, die den Ruf haben cholesterinsenkend, entzündungshemmend und krebsvorbeugend zu wirken. Das enthaltene Betanin, ein roter Farbstoff, wirkt zellschützend und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Biologisch gezogene Rote Rüben enthalten besonders hohe Gehalte an diesen wertvollen sekundären Nährstoffen. Rote Rüben enthalten leider auch Nitrate. Bio-Rüben enthalten aufgrund der bedarfsgerechten, organischen Düngung vergleichsweise wenig Nitrat. Ein klarer Vorteil.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Rote Rüben sind im Gemüsefach des Kühlschranks zirka eine Woche haltbar. Sind die Rüben bereits gekocht, sollten sie nur einen Tag gelagert werden.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Rote Rüben müssen in kaltem Wasser gut gebürstet werden. Sollen die Knollen gegart werden, auf keinen Fall die Wurzeln kappen, sonst bluten sie beim Garen aus. Die Rüben zum Kochen in reichlich Wasser zustellen und ca. eine Stunde kochen. Garen im Schnellkochtopf verkürzt die Kochzeit um ein Drittel. Anschließend die Rüben mit kaltem Wasser abschrecken, so lassen sie sich leicht schälen. Oder die Rüben im Rohr unter Flüssigkeitszugabe backen – das dauert je nach Knollengröße rd. zwei Stunden.

Sollen die Rüben roh weiter verarbeitet werden, mit einem Sparschäler dünn schälen und je nach Rezept raffeln, in Scheiben oder würfelig schneiden.

ROH ESSEN ...

Geraspelt als Salat oder Rohkost mit Zitronensaft und/oder Rahm, in Kombination mit Äpfeln, Karotten oder Zitrusfrüchten, Nüssen und Zwiebeln.

... ODER GEGART GENIESSEN

Klassisch ist der Salat aus gekochten Roten Rüben (mit Essig, Salz und Kümmel abgemacht) oder gewürfelt im Heringschmaus. Lecker schmecken Rote Rüben auch in Suppen, Eintöpfen und Aufläufen, als warme Gemüsebeilage oder wie Erdäpfel in Folie gebacken. Als Würze eignen sich Kren, Kümmel, Senf, frischer Ingwer, Koriander, Zitronensaft und frische Kräuter.

VORSICHT VOR DER PURPURFARBE

Achtung, Rote Rüben färben einfach alles! - Arbeiten mit Gummihandschuhen vermeidet Flecken auf den Händen. Die Farbe zieht auch ins Holzschneidbrett ein - Rote Rüben daher auf einem Teller schneiden und alle benutzten Geräte und Küchenutensilien sofort nach Gebrauch abwaschen.

DAS MENÜ DER WOCHE:

20 g Butter
1 Zwiebel
400 g Rote Rüben
3/4 l Suppe (z.B. Rind- oder Gemüsesuppe)
oder Wasser
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Obers
Kren
Öl zum Backen

1 kleine Zwiebel
10 g Butter
200 g Rote Rüben
10 g Butter
200 g Risottoreis
2 cl trockener Wermut
ca. 700 ml Hühner- oder Gemüsesuppe
1 kl. Bund Rukola
150 g Ziegenfrischkäse
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

5 Eiern
100 g Zucker (oder 70 g Honig)
200 g Mandeln
100 g Vollkornmehl
1 Prise Nelkenpulver
rd. 200 g roh geraspelte Rote Rüben

400 g Rote Rüben
1 Apfel
4 EL Sauerrahm
1 EL Kren, gerieben
Saft einer Zitrone
Salz

ROTE RÜBE

Rote Rübensuppe mit gebackenem Kren

(4 Portionen)

Zwiebel fein hacken und in Butter glasig anlaufen lassen. Rote Rüben in Würfeln schneiden und kurz mitdünsten. Mit Suppe/Wasser aufgießen und auf kleiner Flamme weichkochen (ca. 10 Minuten). Dann die Suppe pürieren, würzen und vor dem Servieren Obers und geriebenen Kren unterziehen. Für die „Einlage“ Kren reiben und in heißem Fett goldbraun backen. Diese „Krennester“ zur Suppe servieren.

Rote Rüben-Risotto mit Rukola und Ziegenkäse

(4 Portionen)

Zwiebel hacken, in Butter glasig anschwitzen. Den Reis zugeben und durchrühren bis dieser glänzt. Nach und nach Wermut und die kochend heiße Suppe angießen und dabei durchrühren. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, portionsweise immer wieder einen Schöpfer Suppe zugießen. Sobald die Hälfte der Flüssigkeit aufgegossen wurde, den restliche Suppe zugießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer umrühren. Wenn der Reis fertig ist, sollte er schön cremig und doch bissfest sein. Inzwischen die Roten Rüben schälen, in Scheiben schneiden (1/2 cm dick) und in Butter in einer Pfanne anbraten. Wenig Suppe angießen und bissfest fertig dünsten. Das dauert nur 6 bis 10 Minuten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Garende die Roten Rüben unter den Reis mischen. Nun wird alles schön rosa gefärbt. Kurz vor dem Servieren grob gehackten Rukola und die Hälfte des Käses untermischen. Den Rote Rüben-Risotto anrichten, pfeffern und mit einem Löffel Ziegenkäse garniert servieren. Verwenden Sie statt Reis auch mal Emmer- oder Dinkelreis.

Muffins mit Roten Rüben

(12 Portionen)

Eier trennen, Eischnee zu steifem Schnee schlagen. Dotter und Zucker schaumig rühren, Schnee, Mandeln, Mehl, fein geraspelte Rote Rüben und Nelkenpulver unterheben. Die Masse in Muffinsformen füllen und bei 180 °C ca 30 Minuten backen.

Zur Jause: Rote-Rüben-Salat mit Apfel

(4 Portionen)

Rote Rüben gut bürsten, schälen und raspeln. Den Apfel ebenfalls raspeln und alles mit der Salatsauce mischen und servieren. Wer es noch bunter mag, kann auch eine geraspelte Karotte untermischen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at