

Rezept: Kohlrüben/Steckrüben

Bio-Rittergut Rittmeyer

Ferien-, Bildungs- und Gesundheitszentrum
Erste Sächsische Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei
Produktion, Groß- und Einzelhandel
Unikat-Verlag, Versand
Inhaber: Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur
04519 Rackwitz, Ortsteil **Kreuma** Nr. 29
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de
15. April 2004

Einfaches und schnelles vegetarisches

Rezept:

Kohlrüben/Steckrüben-Gemüse

für 4 Personen

Zutaten:

Ca. 1,5 kg frische Kohlrüben oder Steckrüben

Ca. 0,5 l Wasser

1 bis 2 Gemüsebrühwürfel

ca. 50 g Butter

1/2 Teelöffel voll Kurkuma

1 Prise Pfeffer nach Geschmack

1 Bund Petersilie

Weitere Varianten sind möglich

So wird's gemacht:

In einen ca 3 l großen Topf ca: 0,5 l Wasser füllen, Gemüsebrühwürfel hinzufügen und auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis Gemüsebrühwürfel aufgelöst ist.

Währenddessen die Kohlrüben /Steckrüben abbürsten, ausputzen, nicht schälen und in Würfel schneiden, etwa 1 cm stark und 2 cm im Quadrat oder nach eigenem Empfinden andere Formate.

Die zerstückelten Rüben in den Topf werfen, Butter, Kurkuma und die Prise Pfeffer hinzufügen, mischen und kurz kochen, bis die Rübenstückchen im Kern noch bißfest sind.

Währenddessen die Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Dazu kann man Pellkartoffeln und etwas Butter reichen.