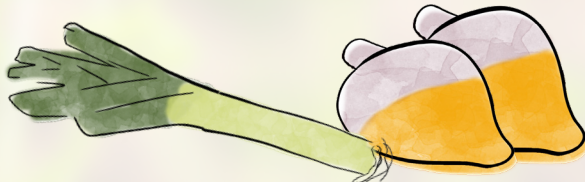


HAUSER

BIO KISTE



Was Du an Obst und Gemüse benötigst:



1 Lauch, 700 gr Steckrüben


Rezeptvorschlag


Steckrüben-Eintopf

- 1 Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Nun die Möhren, Kartoffeln und Steckrübe schälen und beides in Würfel schneiden.
- 2 Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Mit 2 EL braunem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Möhren, Kartoffeln, Steckrübe und Lauch hinzugeben. Nun 1,25 Liter Wasser hinzugeben, aufkochen lassen und die Brühe hinzugeben. Die Mettwurstchen hineinlegen und etwa 30-40 Minuten köcheln lassen.
- 3 Nach der Kochzeit die Mettwurstchen herausnehmen und in Scheiben schneiden. Den Eintopf mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Die Würste wieder dazugeben und servieren. Auf jeden Teller einen Klecks Schmand geben.

Was brauchst Du außerdem?

- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 2 Möhren
- ✓ 750 gr Kartoffeln
- ✓ 2 EL Öl
- ✓ 2 EL brauner Zucker
- ✓ 2 EL instant Gemüsebrühe
- ✓ 4 Mettwurstchen
- ✓ Schmand
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 1,25 l Wasser

 4 Portionen

 35 Minuten

Die Steckrübe

Als regionales Wintergemüse, welches zu Unrecht kaum bekannt ist, schmeckt die Steckrübe roh leicht scharf und gekocht mild süßlich.

Es wird vermutet, dass sie eine Mischung aus Kohlrabi und Rüben ist.

Wie alle Wurzelgemüse-Sorten ist die Steckrübe kalorienarm, jedoch sehr nährstoffreich.

Auch in Suppen, Eintöpfen und Pürees passt sie geschmacklich hervorragend.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de