

Steckbrief Steckrübe



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **September bis Januar**

Inhaltsstoffe

- **Provitamin A, B-Vitamine, Vitamin C**
- **Mineralstoffe wie Calcium**
- **Senföle**
- **Kalorienarm**

Empfehlung

Die enthaltenen Senföle haben eine antibakterielle Wirkung und unterstützen so das Immunsystem.

Schon gewusst?

- Steckrüben haben die Form von Roter Beete und sind grün-gelblich oder auch blassviolett gefärbt. Das Fruchtfleisch ist gelb.
- Steckrüben galten früher als „Arme-Leute-Essen“. Tatsächlich war die Steckrübe während der Notzeiten der 1. und 2. Weltkrieges eines der wenigen verfügbaren Lebensmittel, welches sogar zu Marmelade und Kaffee-Ersatz verarbeitet wurde.



In der Küche: Steckrübe



Lagerung

- Bei Lagerung im Kühlschrank ca. **2-3 Wochen** haltbar
- Lagert man Steckrüben eingebettet in **Sand**, halten sie sich monatelang

Vorschläge zur Verwertung

- Rohkostsalat z.B. zusammen mit Möhren, Äpfeln und Nüssen
- Gekocht, gebraten oder gebacken als Beilage
- Als Püree, Suppe, Eintopf, Rösti oder Gratin

Empfehlung

- Durch ihren feinherben, süßlichen Geschmack kann die Steckrübe auch kleinen Kindern schmackhaft gemacht werden. Die Rüben sollten nicht zu lange gekocht werden, sie bekommen sonst einen kohligen Geschmack
- Klein geschnitten, kurz blanchiert und gut abgetropft lässt sich Steckrübe problemlos bis zu einem Jahr **einfrieren**.

Schon gewusst?

- Roh schmecken Steckrüben leicht scharf. Beim Garen verlieren sie dieses Aroma und werden süßlich.
- Beim Einkauf lieber zu kleineren Exemplaren greifen, die größeren Rüben sind oft faserig und holzig.

