

Steckrübe

Die knolligen Rüben fristeten lange Zeit ein Schattendasein. In Zeiten des Krieges gab es oft wochenlang ausschließlich Steckrüben, da die Pflanzen robust und leicht anzubauen waren. Zudem konnten sie bei kühlen Temperaturen lange gelagert werden.

Heute werden nach und nach wieder mehr Steckrüben verarbeitet, denn eigentlich, muss sich die Rübe keineswegs verstecken.

Steckrüben sind typische Wintergemüse und haben gerade noch Saison. Die Rüben sind rund oder oval und können bis zu 2kg schwer werden. Die Schale ist meist leicht violett und das Fleisch weiß-gelblich. Der Geschmack der Steckrübe ist mild, leicht süß und erinnert ein Bisschen an Kohl.

Die runde Rübe ist sehr kalorienarm und enthält nahezu kein Fett. 100g Steckrüben enthalten nur 30kcal. Das ist etwa so viel wie in nur einem einzigen Stück Schokolade!

Dafür enthält die Rübe viele Mineralstoffe, Eiweiß, Vitamine und Spurenelemente.

Mit dem heutigen Steckrübeneintopf lassen wir ein fast vergessenes Wintergemüse wieder aufleben – Guten Appetit!