



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Die Steckrübe in Bestform! Als schmackhafter „Burger“ mit Rote Bete, Zwiebel und Salat

Gerade erst wurde sie zum „Gemüse 2017/2018“ gekürt. Deshalb soll die Steckrübe gefeiert werden – mit frischen Ideen und saisonalen Zutaten!

Berlin, 6. März 2018. In Kriegszeiten war sie eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Als guter Kohlehydratlieferant sicherte die Steckrübe vielen Menschen das Überleben – bis zum Überdruß! Denn mancherorts war sie Grundlage für alles, was gegessen wurde. Sei es Brot, Marmelade, Püree, Auflauf oder Sauerkrautersatz. Selbst Kaffee wurde aus Steckrüben gebrüht. Folglich wurde die mit dem Begriff Mangelernährung assoziierte Steckrübe stante pede vom Speiseplan der Nachkriegsküche gestrichen. Mittlerweile erlebt die Steckrübe jedoch ihr Comeback und ist kulinarisch sogar richtig angesagt. Nicht nur experimentierfreudige Sterneköche entdecken sie dieser Tage wieder, auch der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt huldigt dem vielseitigen Gemüse und hat die Steckrübe kürzlich zum Gemüse des Jahres 2017/2018 ernannt.

Rübe mit skandinavischen Wurzeln

Als „schwedische Rübe“ kam die Steckrübe im 17. Jahrhundert von Skandinavien in den deutschsprachigen Raum. Heute wird sie weltweit in allen Gebieten mit gemäßigttem Klima angebaut und gedeiht gerade in unseren Breitengraden gut. Von „Ananas des Nordens“ über Dorsche, Hindenburg-Knolle, Dotsche (Österreich), Gelbe Rübe (Schweiz), Kohlrübe, Schmalzrübe, Butterrübe, Bodenrübe bzw. Ramanke bis hin zu Erdkohlrabi oder Wruke, ist sie unter den vielfältigsten Namen und Spitznamen bekannt geworden. Botanisch gesehen gilt die zur Familie der Kreuzblütler gehörende *Brassica napus* subsp. *rapifera* als Kreuzung zwischen Herbstrübe und Kohlrabi und erinnert auch geschmacklich daran.

Erntezeitpunkt bestimmt den Geschmack!

Die Steckrübe ist ein gesundes, heimisches Wurzelgemüse, das von September bis April geerntet wird. **Steckrüben-Experte Hans-Jörg Friedrich vom Pfalzmarkt für Obst und Gemüse** in Mutterstadt erklärt: „Wenn wir das Wort Steckrübe benutzen, meinen wir meist die Variante, die am Kopf rötlich und bis zum Fuß hin gelblich ist. Alle anderen Rüben haben eigene Namen, die sich auf ihr Aussehen beziehen. Die Rübe, die am Kopf einen grünen Abschluss hat und unten weiß ist, wird bei uns als Weißrübe bezeichnet. Ist sie fast grün, ist es ein Erdkohlrabi. Die kleineren gelben Rüben sind die Butterrüben und die kleinen 8-10 cm langen, weißen Rüben sind die Teltower Rübchen. Die Farbe variiert also von weiß über gelb bis grün und rötlich – je nach Sorte. Im Schnitt bringt die klassische Steckrübe ein bis zwei Kilogramm auf die Waage und ist eher kugelig. Eine imposante Erscheinung! Ihr Geschmack ist dagegen eher dezent. Eine Mischung aus fein-herb und würzig mit einer angenehm süßlichen

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© BVE0/Steckrüben



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Note, die etwas an Kohlrabi oder Möhren erinnert. Übrigens: Noch ausgeprägter ist das Aroma, wenn Steckrüben auf dem Feld den ersten Frost erlebt haben.“

Eine fabelhafte Knolle!

Steckrüben sind preiswert, stecken voller Vitalstoffe, haben wenige Kalorien und sind sehr vielseitig. Dazu kommt eine weitere fabelhafte Eigenschaft: Beim Kochen nehmen sie fast alle geschmacklichen Charakteristika anderer Gemüsesorten an – lassen sich also hervorragend kombinieren. Sie passen damit ebenso gut in asiatische Currys und Wok-Gerichte wie in die saisonale Landküche oder die „feine“ Küche. Richtig lecker sind beispielsweise [Gebackene Haselnuss-Steckrüben mit Petersilien-Mayonnaise](#) oder [Steckrüben-Risotto mit Parmesan](#). Und zum echten kulinarischen Überraschungs-Hit wird die Steckrübe in unserem brandneuen [Steckrüben-Burger](#).

Power: Steckrüben enthalten relativ viel Wasser, sind kalorienarm und sättigend. Das weiß-gelbliche Fruchtfleisch ist reich an wichtigen Mineralien, Eiweiß, Traubenzucker und vor allem Beta-Carotin, das im Stoffwechsel wichtige Zellschutzfunktionen erfüllt. Dazu kommen Senföle und das für die Stärkung des Immunsystems wichtige Vitamin C.

Einkauf: Beim Einkauf am besten zu den kleinen Knollen greifen. Die dickeren Steckrüben, die übrigens bis zu 1,5 oder 2 kg wiegen, können schnell holzig schmecken. Der Frischegrad lässt sich an der Schale erkennen. Diese sollte möglichst prall, glatt und frei von Rissen sein.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben Steckrüben ungewaschen bis zu 10 Tage frisch. Eine längere Lagerung geht fast immer zulasten des fein-süßlichen Geschmacks und des Nährstoffgehalts. Wer Steckrüben länger lagern möchte, sollte das Gemüse blanchieren und tiefgefrieren.

Zahlen: Der Trend geht nach oben. Wurden 2014 noch 6.063 Tonnen Steckrüben in Deutschland konsumiert, waren es 2015 bereits 6.275 Tonnen, 2016 dann 6912 Tonnen und 2017 gute 6744 Tonnen. Besonders beliebt sind Steckrüben übrigens im Nordwesten Deutschlands. Dort werden mehr als 40% aller Steckrüben verzehrt. Gefolgt vom Nordosten (inklusive Berlin) mit rund 20%.

(Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

Vorbereitung: Steckrübe gründlich waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler schälen. Dabei für besseren Halt am besten auf den Kopf bzw. Blattansatz stellen. Danach die Knolle halbieren und je nach Verwendungszweck in feine oder grobe Scheiben, Streifen oder Würfel schneiden.



© BVE0/Steckrüben



© BVE0/Steckrüben



© BVE0/Steckrüben

Zubereitung: Die Steckrübe schmeckt roh z.B. in Form von Sticks mit Kräuterquark, wird aber auch für Salate & Co. meist vorgegart, geschmort, gebacken oder fritiert. Am besten gart man sie – je nach Größe für 30 bis 40 Minuten – in ausreichend Salzwasser oder Gemüsebrühe. Danach ist sie eine leckere Beilage, vor allem im Zusammenspiel mit anderem Wintergemüse, oder kann perfekt püriert, zu Reibekuchen, Steckrüben-Fritten oder einem vegetarischen Schnitzel weiterverarbeitet werden.

Steckrüben-Püree

Gewürfelte und vorgegarte Steckrübe pürieren. Dabei 1-2 EL Butter zugeben und mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Ebenfalls lecker ist ein kombiniertes Gemüse-Püree. Dafür werden z. B. Kartoffeln, Kürbis, Möhren oder Pastinaken im Verhältnis 1:1 mitgekocht und -püriert.

Steckrüben-Reibekuchen

Die Rübe nach dem Schälen raspeln, mit Ei, Mehl und Gewürzen mischen und in heißem Fett von beiden Seiten knusprig backen. Lecker mit Apfelmus oder einem würzigen Dip! Tipp: Auch hier lassen sich leckere Gemüse-Kombinationen zaubern z.B. mit geraspelten Kartoffeln und/oder Möhren.

Fleisch oder Gemüse?

Nicht selten können „Burger“ zur Gewissensfrage werden. Eine Frage, die sich bei unserem Steckrüben-Burger mit rote Bete, Zwiebel und Salat gar nicht erst stellt. Denn der schmeckt extrem lecker, auch wenn der Bratling oder neudeutsch Patty, eben nicht aus Hackfleisch besteht.

Steckrüben-Burger mit Rote Bete, Zwiebel und Salat

Schwierigkeit: mittel / Dauer : 60 Minuten

Zutaten für 12 Burger

- 400g Steckrüben
- 250g Möhren
- Meersalz und Pfeffer
- 1 TL Thymian
- Butter zum Braten
- 4 kleine rote Zwiebeln
- 1 Ei
- zarte Haferflocken
- Grieß
- 200g Gouda (extra alt)
- 80g Feldsalat
- 12 Burger-Brötchen
- Tomaten-Ketchup
- Mayonnaise



© BVE0 / Vorbereitung Steckrüben



Bild: BVE0 / Steckrüben und Möhren schälen und würfeln



Bild: BVE0 / Bratlinge in Grieß-Haferflockenmischung wenden



Bild: BVE0 / Brötchen belegen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Zubereitung

Steckrüben und Möhren putzen, schälen und 1 cm groß würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 4 Min. dünsten. 130 ml Wasser dazugießen und mit 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und 1 TL Thymian würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. bissfest garen, bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen. Gemüse in ein Sieb gießen und sehr gut abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Ei, 200 g Haferflocken und 5 EL Grieß mit der Zwiebel zum Gemüsepüree geben und alles gut mit den Händen verkneten. Falls der Teig noch zu feucht sein sollte, etwas Haferflocken und Grieß dazugeben.

Hände anfeuchten und 12 Bratlinge formen. Auf einem Teller etwa 6 EL Haferflocken mit 4 EL Grieß vermengen und die Bratlinge darin wenden. Abgedeckt an einem kühlen Ort etwa 20 Min. ruhen lassen. Backofen auf 140° C vorheizen.

Währenddessen die restlichen roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Käse in Scheiben schneiden und Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln.

2 EL Butter in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen. Bratlinge von jeder Seite etwa 4 Min. goldbraun braten, evtl. etwas Butter zum Braten nachgeben.

Burger-Brötchen halbieren und nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken. Untere Hälfte der Burger-Brötchen auf Teller geben und mit Ketchup bestreichen. Mit den Bratlingen belegen, Käse, Majonäse, rote Zwiebelringe und Feldsalat darauf geben, mit der oberen Brötchenhälfte belegen und genießen.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).



Bild: BVEO / Voilà! Der Burger ist fertig



Bild: BVEO / Ariane Bille



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-28



© BVEO/Steckrüben

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de