

Die Steckrübe: Ein beinahe vergessener Bodenschatz

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/
pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/
rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



Bilder oben: © BVE0 / shutterstock /
Peter Turner Photography, EQRoy /
lamnee / Steckrüben-Illustration



© BVE0 / Ariane Bille
Steckrüben-Kürbis-Puffer

Sterne- und Hobbyköche gleichermaßen entdecken die verkaufte, einheimische Knolle derzeit wieder und lassen sie in neuem Glanz erstrahlen!

Berlin, 12. Februar 2024. Lange Jahre führte die auch als Kohlrübe bekannte Steckrübe ein kulinarisches Schattendasein. Heute ist sie eine begehrte Küchenzutat, wie experimentierfreudige Sterne- und Hobbyköche regelmäßig unter Beweis stellen. Die überraschend vielseitige Feldfrucht mit dem angenehm erdigen Aroma auf den klassisch deftigen Eintopf zu reduzieren, wäre auch eine glatte Unterforderung. Denn aus dem ebenso nährstoffreichen, wie kalorienarmen Gemüse lassen sich mit ein wenig Fantasie immer wieder neue, überraschend köstliche Kreationen herauskitzeln. So passt die Steckrübe ebenso gut in asiatische Currys und Wok-Gerichte wie in die saisonale Landküche oder die „feine“ Küche. Und als Püree, gedünstete Gemüsebeilage, panierte Knusper-Sticks, Rösti, [Steckrüben-Risotto mit Parmesan](#), [Steckrüben-Burger](#) oder einfach roh in den Salat geraspelt läuft sie erst so richtig zur Höchstform auf und offenbart ihre vielfältigen Qualitäten. Man muss ihr nur die richtige Bühne bereiten.

Gemüse mit Vergangenheit

In Kriegszeiten waren Steckrüben das Nahrungsmittel schlechthin. Als guter Kohlehydratlieferant sicherten sie vielen Menschen das Überleben – bis zum Überdruß! Denn mancherorts war sie schlicht 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 so schnell wie möglich vom Speiseplan der Nachkriegsküche gestrichen. Mittlerweile hat sich die Einstellung zu den leckeren Rüben verändert und die Steckrübe erlebt ihre kulinarische Renaissance in der Winterküche.

Eine robuste Rübe

Von September bis März hat die Steckrübe Saison. Sie hat sonnige Plätze ebenso gern wie halbschattige, hat keine besonderen Ansprüche an den Boden und mag es kalt. Das macht die auch als „Schwedische Rübe“ bekannte Feldfrucht besonders pflegeleicht. Sie tarnt sich aber auch unter so unterschiedlichen Namen wie Runkelrübe, Butternübe, Erdkohlrabi, Wruke, Dotsche oder Ramanken. Neben unterschiedlichsten Namen ist auch die Sortenvielfalt der Knolle bemerkenswert! Je nach Sorte variieren Form, Farbe und Geschmack. Steckrüben mit weißem Fleisch sind meist weniger geschmacksintensiv als die gelbfleischigen Rüben, die den Gaumen mit einem leicht süßlich-herben Aroma erfreuen.



© BVE0 / Ariane Bille
Steckrübe zweigeteilt

WISSENSHUNGER

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 & Lagerung

Wer besonders frische Knollen im Supermarkt erwischt und sie möglichst schmackhaft verarbeiten möchte, kann auf einige simple Eigenschaften achten:

- Eine glatte, saftige Schale spricht für die Frische des Gemüses.
- Größere Knollen tendieren dazu, holzige Stellen zu enthalten – darum für besonders knackige Steckrüben eher auf die kleinen Knollen zurückgreifen.
- Steckrüben können im Kühlschrank ungewaschen drei bis sechs Wochen lang frisch bleiben.
- Für eine längere Lagerung sollten die Blätter entfernt werden. Dann können die Rüben problemlos bis zu einem halben Jahr an einem dunklen, trockenen Ort gelagert werden.
- Auch tiefgefroren halten sie sich bis zu sechs Monate. Hierzu einfach die Rüben putzen, schneiden und blanchieren und im Gefrierfach lagern.



© BVE0 / shutterstock / BearFotos
Steckrüben im Verkaufsregal

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 / Ariane Bille
Steckrübe verarbeitet

Zubereitung

Die Steckrübe schmeckt roh z.B. in Form von Sticks mit Kräuterquark, wird aber auch für Salate & Co. meist vorgegart, geschmort, gebacken oder frittiert. 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.



© BVE0 / shutterstock / Lazhko Svetlana
Steckrübensticks

REZEPTTIPP

Steckrüben-Kürbis-Puffer

Leckerer Comeback eines Gemüseklassikers!

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Steckrübe
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 2 EL Speisestärke
- Meersalz
- Öl zum Ausbacken
- 400 g Apfelmus



Zubereitung

Vegan / einfach / Zubereitungszeit: 30 Min. / Kochzeit: 120 Min.

- Steckrübe und Kartoffeln schälen und waschen. Kürbis waschen, von Strunk und Kernen befreien und zusammen mit der Steckrübe und den Kartoffeln fein reiben. Zwiebel schälen und dazureiben.
- Eier, Speisestärke 1 Prise Salz mit der Gemüsemischung verrühren.
- In einer großen, beschichteten Pfanne jeweils 3 EL Öl erhitzen, pro Puffer etwa 2 EL Masse hineingeben und flach drücken und Puffer bei mittlerer Hitze backen. Nach etwa 4-5 Min. wenden und etwa 4 Min. goldbraun zu Ende backen. So weitermachen, bis der Teig verbraucht ist.
- Steckrüben-Kürbis-Puffer auf Teller geben und mit Apfelmus genießen.



© BVE0 / Ariane Bille / Zutaten & Zubereitung
Steckrüben-Kürbis-Puffer



[Rezept-Download](#)



Rezeptbilder-Download



© BVEO / Ariane Bille / Veganer Grünkohl-Eintopf

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).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer 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.

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.

GUTEN APPETIT!
Holt Euch die Deutschland –
Mein Garten Rezept-App!



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Kaiserdamm 13
14057 Berlin