



## Rezept des Monats Januar

### Kennst Du die schwedische Rübe?

Früher galt ich als „Arme Leute Essen“ und war nicht so beliebt. Dabei bin ich so gesund! Ich enthalte viel Vitamin C und ätherische Öle. Diese tun dem Magen und einem gereizten Darm gut.

Geschmacklich erinnere ich an Pastinake, Kohlrabi oder Möhren. Ich bin aber deutlich größer und runder. Und farbenfroh. Meine Schale kann grün-gelblich bis violett sein, mein Fruchtfleisch ist gelb.

Geerntet werde ich von Oktober bis November und kann dann lange gelagert werden. Mich kann man vielseitig zubereiten: als Suppe und Eintopf, als Gratin, Püree oder auch als Rohkost.

### Steckrübensuppe mit Nusscroutons (für 4 Personen)



Eine halbe **Steckrübe** bürsten und schälen, die Schalen beiseitelegen. Rübe in 2 cm große Würfel schneiden. **1 Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen und andrücken. **5 Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. **1 Stange Lauch** in 2 cm große Würfel schneiden. **2 Pastinaken** schälen und in Scheiben schneiden.

Die Steckrüben- und Pastinakenschalen, 1 TL Salz, 1 Lorbeerblatt, Piment und Pfefferkörner, 20 g Butter in 1 Liter Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 bis 30 Min. einkochen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen.

In einem Topf **60 g Butter** schmelzen. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kartoffeln, Steckrüben und 2 Lorbeerblätter dazugeben. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen!

Ausgekochte Schalen-Brühe dazu gießen sowie den Saft einer **Orange**, mit Salz und Pfeffer würzen, dann ca. 20 bis 30 min. bei geringer Hitze weich köcheln. Den Topf vom Herd ziehen, die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit einem Mixstab sämig pürieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Nusscroutons:** Die Rinde von **250 g Brot** abschneiden und würfeln oder mit Ausstechern (Sterne, Blumen) ausstechen. **80 g Walnüsse** sehr fein hacken.

Das Brot in einer beschichteten Pfanne mit etwas **Butter** unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die sehr klein gehackten Walnüsse beigeben und ca. 5 Min. mitrösten. Die Mischung auf Haushaltspapier auskühlen lassen.

Etwas **Creme Fraiche** als Dip darauf geben und mit **Petersilie** verzieren.