

SPEISERÜBE

Die Speiserübe erinnert im Geschmack ein bisschen an Rettich und Radieschen, ist aber milder. Die charakteristische leicht bittere Note der Rübe wird in bestimmten Rezepten durch eine Prise Zucker abgeschwächt.

Es gibt viele Sorten, von denen einige für die frühe, andere für die späte Ernte geeignet sind. Die frühen Rübensorten haben oft eine dünne Schale, die man gut mitessen kann, während die dickere Schale der späten Sorten entfernt werden sollte. Die Farbe der Schale variiert. Sie kann weiß, gelb und rot oder weiß mit rosavioletter Spitze sein, das Fruchtfleisch ist entweder weiß oder gelb. Am zartesten sind die kleinen Rüben. Sind Rüben jedoch größer als 10 Zentimeter im Durchmesser, können sie auch etwas holzig werden. Heutzutage gibt es jedoch Sorten, die selbst dann noch zart bleiben, wenn sie größer sind.

Rohe und gekochte Speiserüben, in dünne Scheiben oder Streifen geschnitten oder gerieben, sind ideal für die Zubereitung von Salaten. Die Rüben lassen sich auch gut einlegen und fermentieren. Man kann sie aber auch warm essen: in Salzwasser, Brühe oder Sahne gekocht und als Zutat für Suppen und Eintöpfe verschiedener Art.

Wenn Sie die Speiserübe lieber braten möchten, können Sie sie entweder roh oder blanchiert in die Pfanne oder in den Ofen geben. Wenn Sie ganze Speiserüben im Ofen backen, kann die Schale ruhig dranbleiben, sie intensiviert und kapselt die Aromen ein. Auch die Blätter der Speiserübe sind essbar.

Speiserüben, die schlaff geworden sind, erlangen ihre Spannkraft wieder, wenn man sie eine Weile in sehr kaltes Wasser einlegt.



LAGERN

Speiserüben im Kühlschrank lagern, am besten in ein feuchtes Küchenhandtuch eingeschlagen. Blanchiert oder zubereitet lassen sich Speiserüben gut einfrieren.

SAISON

In Deutschland werden von Mai bis Oktober Bio-Speiserüben geerntet.

PASST ZU

Äpfeln, Spinat, Mangold, Fisch, Zitrone, Zwiebel, Knoblauch, Kräutern, Butter, Sahne, Speck, Schweinefleisch, Hähnchen.

Speiserüben mit Rosmarin, Sauerteigbrot und Ziegenkäse. >

