Rüebli – Der Allrounder aus dem Gemüsebeet

Die Schweizer sind ein Rüeblivolk: 8,5 Kilogramm werden pro Kopf jedes Jahr verzehrt. Kein Wunder, denn Rüebli können geraffelt, gedämpft, püriert oder geschmort werden – und sind damit ein perfekter Allrounder in der Küche. Rüebli passen zu Kabis und Apfel. Alle drei Zutaten ergeben – fein geraffelt – einen schönen Wintersalat, der nur noch mit einer Joghurtsauce, etwas Zitronensaft und einigen Nüssen verfeinert werden muss. Bei den Nüssen passen Haselnuss, Baumnuss und Pistazie, aber auch die etwas kräftigere Pekannuss. Wer Kabis nicht mag, tauscht ihn einfach mit Randen (rote Beete) aus. Der Rüeblikuchen zeigt, wie gut das Gemüse mit Anis und Zimt harmoniert. Und wer etwas Neues ausprobieren möchte, mischt in die Glasur für den Kuchen einfach noch einige Kokosflocken.

Das orange Rüebli ist das wohl beliebteste, alte Sorten in Weiss, Gelb und Violett werden in den letzten Jahren wieder vermehrt angebaut. Das weisse Rüebli ist unübertroffen in Suppen, das orange ein Alleskönner. Und das violette (das eigentlich eine neuere Züchtung ist) gibt einen tollen Farbtupfer im Gericht. Je dunkler das Rüebli gefärbt ist, desto mehr Betacarotin enthält es, das im Körper zu gesundem Vitamin A umgewandelt wird. Weil ein Rüebli bis zu zehn Prozent Zucker enthält, eignet es sich gut, um im Ofen geröstet zu werden. So kann der Zucker schön karamellisieren und macht das Gemüse dabei butterzart. Wie praktisch, dass man einfach Zutaten gleicher Farbe zum Rüebli dazukaufen kann und am Ende ein schönes Gericht auf dem Tisch steht.

Zug, September 2015 © by V-ZUG

Für eine vitaminbepackte Vorspeise werden 2 halbierte und entkernte orange Peperoni sowie 5 geschälte und halbierte Rüebli mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischt, bevor alles für 20 Minuten im 220 °C heissen Ofen geröstet wird. Unterdessen eine Orange und eine Clementine schälen und in feine Scheiben schneiden. Das mittlerweile butterzarte Gemüse noch warm mit den Zitrusfrüchten anrichten, mit groben Stücken von frischem Geissenkäse und gehackten Haselnüssen bestreuen sowie etwas Sherryessig und Olivenöl darüberträufeln.

Egal, für welches Rüebli sie sich entscheiden – hier ein Rezept für einen Rüeblisalat, der, mit einem knusprigen Brot serviert, problemlos als Lunch für zwei Personen durchgeht. Dazu ½ TL Koriandersamen in einer Bratpfanne ca. 1 Minute leicht rösten, auskühlen lassen und grob zerkleinern. Für die Sauce eine halbe, fein geschnittene Knoblauchzehe mit 3 EL Zitronensaft, etwas Chiliflocken, 80 ml Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. 500 g geschälte Rüebli zu sehr feinen Juliennes raffeln und in die Sauce geben. Zum Schluss grob gezupfte glatte Petersilie und einige geröstete Pistazien oder Walnüsse untermischen. Bon Appétit!

Zug, September 2015 © by V-ZUG