

## Steckrübe

(*Brassica napus subsp. rapifera*)  
auch Kohlrübe, Butterrübe oder  
im oberpfälzischen Dorschn genannt

### Botanik und Geschichte

Die Steckrübe ist eine Unterart des Raps und gehört wie dieser zur Gattung Kohl und ist somit ein anderer Vertreter aus der Familie der Kreuzblütler unter unseren Gemüsepflanzen. Als eine Unterart des Raps ist sie eine Kreuzung aus Kohl und Mairüben. Neben der Steckrübe gibt es auch eine Rapsorte, die für ihre Blätter gezüchtet wurde, der Scheerkohl.

### Verfügbarkeit

Steckrübe eignet sich hervorragend zur Lagerung und ist aufgrund dessen hauptsächlich zur Winterzeit verfügbar. Geerntet wird sie ab Oktober. Eingelagert kann sie sich unter richtigen Bedingungen und Temperaturen bis ins Frühjahr halten.

### Besonderheit

Die Steckrübe ist ein sehr vielseitiges Gemüse, ähnlicher dem Kohl als andere Rübensorten. Steckrüben enthalten große Mengen an Vitamin C. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie sehr leicht den Geschmack von anderen Zutaten annehmen, wodurch man Geschmackszutaten sehr gut potenzieren kann.

Die Steckrübe ist in Deutschland wohl eines der bekanntesten Gemüse. Vermutlich ist dies auf ein kollektives Trauma, das unsere Vorfahren im Jahr 1916/17 erlitten und uns kulturell vererbten. In diesem Winter, dem folgeträchtigen Steckrübenwinter, wurden Kartoffeln und sonstige Lebensmittel durch ein britisches Embargo knapp. Deutschland produzierte nur zwei Drittel seines Bedarfes. In der Folge wurden Kartoffeln streng rationiert und es waren fast ausschließlich Kohlrüben verfügbar. Monatelang, früh, mittag und abend ohne Abwechslung und meistens auch nicht ausreichend. Nicht verwunderlich also, dass die Steckrüben in besseren Zeiten vom Speiseplan gestrichen wurden.

Leider, denn Steckrüben sind ein feines Gemüse mit vielerlei Verwendung und hervorragenden Geschmack. Es ist an der Zeit die Vergangenheit aufzuarbeiten und die Steckrübe wieder auf den Speiseplan zu setzen, wie es in vielen anderen europäischen Ländern der Fall ist.

### Verwendung

Steckrüben sind vor allem bekannt für deftige Eintöpfe und Suppen. Man kann sie jedoch auch roh geraspelt im Salat oder in feine Scheiben geschnitten verwenden. Sie eignen sich auch pur gekocht als Beilage oder zur Weiterverarbeitung zu Steckrübenpüree.

## Steckrüben-Kartoffel-Puffer

mit Apfelmus, buntem Gemüse, Salat oder Zaziki genießen  
(von Miri mit Familie)

Steckrüben sind in unserer Küche ein neues Gemüse und so habe ich mich erst diese Woche auf die Suche nach Rezepten gemacht. Ich war von der Vielfalt der Verwendungsmöglichkeiten überwältigt! Es kann auf so viele Weisen zubereitet werden: als Beilage (wie Kartoffel), Schnitzel, Püree, Puffer, Gemüse, Salate, in Suppen und Eintöpfen, in Curry-, Wok- und Pfannengerichten.

Die Wahl eines Rezeptes ist mir wirklich nicht leicht gefallen. Und ich muss gestehen, dass ich erst dieses eine Rezept ausprobiert habe. Aber dafür mit vollem Erfolg! Wir waren begeistert und ich bin gespannt, was diese Rübe noch alles zu bieten hat. Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!

- Zutaten:**
- 1 Zwiebel
  - 200g Steckrübe
  - 200g Kartoffel
  - 1-2 Karotten
  - 3EL Mehl
  - 1 Ei (oder wahlweise Öl)
  - Salz & Pfeffer
  - Sonnenblumen- oder Rapsöl

Die Steckrübe und die Kartoffeln schälen. Zusammen mit den Karotten in eine große Schüssel raspeln, wobei der Feinheitsgrad hier gut variiert werden kann. Die Zwiebel fein schneiden und mit dem Ei (oder wahlweise Öl) und dem Mehl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Falls eine etwas festere Konsistenz der Puffer gewünscht ist, kann etwas mehr Mehl und ein Schuß (Hafer-) Milch hinzugegeben werden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Masse eszlöffelweise in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze die Puffer goldbraun von beiden Seiten anbraten.

### **Tipp: Steckrübe vorbereiten**

Die Steckrübe waschen, abtupfen und auf den Blattansatz stellen, so dass sie beim Schälen nicht verrutschen kann. Die Schale mit einem scharfen Messer von oben nach unten dünn abschneiden.