



KW 14/2016

## Steckrüben mit Sahnesauce

### Zutaten für 4 Personen:

800 g Steckrübe, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 2 TL Gemüsebrühe, 4 EL mittelscharfer Senf, 150 g Schlagsahne, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft, 2 EL Kürbiskerne, 250 g Brokkoli, 4 Möhren, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Steckrüben sauber bürsten, harte Stellen dünn schälen, Rüben in 0,5 cm dicke und 5 cm lange Stäbchen schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln, in der Butter andünsten. Rüben, Gemüsebrühe und 200 ml Wasser angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-30 Minuten weich garen.

Für das Gemüse die Karotten schälen, waschen und fein würfeln. Broccoli putzen, in Röschen teilen, waschen und beide Gemüsesorten nacheinander in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Senf mit Sahne, Zitronenschale und Zitronensaft verrühren. Senfsauce unter das Gemüse mischen und bei schwacher Hitze erwärmen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Butter erhitzen und das Gemüse kurz darin schwenken, mit den Steckrüben servieren, mit Kürbiskernen bestreuen.

## Steckrüben mit Linsenmarinade

### Zutaten für 4 Personen:

80 g Beluga-Linsen, 1 Möhre, ½ Stangen Lauch, 1 rote Zwiebel, 2 EL Schnittlauchröllchen, 6 EL Olivenöl, 2 EL Gemüsebrühe, 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 600 g Steckrübe, 1 TL Anissamen

### Zubereitung:

Die Linsen in kochendem Wasser in ca. 40 Minuten gar kochen. Zum Ende der Kochzeit salzen. Die Möhre schälen und den Lauch waschen und putzen. Beides in sehr feine Würfel schneiden. In der letzten Kochminute zu den Linsen geben und alles zusammen durch ein Sieb abgießen. Abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Zusammen mit den Linsen, dem Gemüse und dem Schnittlauch in einer Schüssel mit 4 EL Öl, der Brühe und dem Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rüben schälen, in Scheiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Im restlichen Öl von allen Seiten ca. 8 Minuten braten und bissfest garen. Zum Schluss Anis zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Platte anrichten, die Linsenvinaigrette darüber geben und servieren.

**Wir wünschen Guten Appetit!**

**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

---

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967