

Informationen zur Sendung vom 05.05.2023

Mairübchen in Senfsauce zu Fächerkartoffeln

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 2 Personen)

Mairübchen

1 Bund Mairübchen (ca. 4 Stück)
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Butter oder Öl
200 ml Sahne
1 EL Senf
geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Backkartoffeln

5-6 Kartoffeln
100 ml Pflanzenöl
1 TL Paprikapulver
Salz

Außerdem

Nach Wahl:
Bratwurst
Wurstersatzprodukt
Schweineschnitzel
Frikadellen
gegrillter Lachs
Spiegelei

Zubereitung

Für die Backkartoffeln alle Exemplare schälen und abwaschen. Zwei Kochlöffel parallel nebeneinander auf ein Brett legen. Je zwei Gummiringe um die Stiele legen (Siehe Video). In die Mitte eine Kartoffel platzieren und fächerartig einschneiden. Mit Hilfe der beiden Kochlöffel gelingt es, dass die Kartoffeln nicht ganz durchgeschnitten werden. Die beiden Gummiringe sorgen dafür, dass die Kartoffel beim Schneiden nicht wegrutscht.

Alle Exemplare 15 Minuten lang in eine Schüssel mit Wasser geben, damit die Stärke etwas herauswäscht.

In einer Schüssel Öl, Salz und Paprikapulver verrühren. Die Kartoffeln trocken tupfen und in der Marinade wenden. Alle Kartoffeln in eine passende Form legen und mit der restlichen Marinade beträufeln. Im Ofen bei 180 Grad circa 30 Minuten backen. Zwischendurch einmal umdrehen.

Währenddessen die Rübchen gründlich waschen. Das Grüne von den Mairübchen abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die Wurzeln von den Knollen abschneiden. Je nach Zustand müssen die Rübchen nicht geschält werden. Das Gemüse halbieren und in dünne Scheiben teilen.

In einem passenden Topf etwas Knoblauch anschwitzen und die Gemüsescheiben zugeben. Mit Sahne ablöschen und salzen. Den Deckel auflegen, alles einige Minuten köcheln lassen, dann die geschnittenen Blätter einrühren, kurz mit garen. Zuletzt mit Senf, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage können Sie Fleisch, Fisch oder etwas Vegetarisches braten oder grillen.

Informationen zur Sendung vom 05.05.2023

Mairübchen in Senfsauce zu Fächerkartoffeln

Von Ulla Scholz

Anrichten

Auf jeden Teller die Backkartoffeln so platzieren, dass die gefächerte Seite nach oben zeigt. Das Gemüse anlegen und nach Gusto mit Bratwurst, Schnitzel, Lachs oder Spiegelei vollenden.

Ullas Küchentipps

Mairübchen und Stielmus

Wenn Mairübchen rechtzeitig im Frühjahr gepflanzt werden, können wir sie schon im Mai ernten. Die kleine weiße auch oft etwas lila eingefärbte Rübe heißt in Frankreich Navet und ist eine Verwandte der Teltower Rübe.

In NRW kultiviert man Mairübchen traditionell etwas anders: Dicht an dicht ausgesät, kann die Rübe keine Knolle bilden, dafür entsteht üppiges Blattgrün. Auf dem Markt gebündelt angeboten, heißt das Gemüse Rübstiel oder Stielmus. Es ist typisch für unsere Region und in anderen Teilen Deutschlands eher unbekannt.

Mairübchen hingegen gibt es überall. Sowohl Knolle als Blattwerk enthalten – wie jede Kohlart – wertvolle, gesunde Inhaltsstoffe und zeichnen sich durch einen leicht senfartigen Geschmack aus. Geschält ist die Rübe auch für Rohkost geeignet. Beim Garen darauf achten, dass zunächst Scheiben oder Stifte aus der Knolle in den Kochtopf kommen und das zarte Blattgrün ganz zum Schluss – wie Spinat – nur ganz kurz aufkochen.

Senf

Senf ist in NRW von Schwerte bis Monschau ein regionales Produkt. Es gibt zahlreiche kleine Senfmühlen, die die unterschiedlichsten Sorten anbieten. In diesem Gericht unterstreicht der Senf die Eigenaromen der Rübchen.

Übrigens: Senf sollte nie mitkochen, da er sonst an Geschmack verliert. Erst ganz zum Schluss einrühren und nur erwärmen.

Kartoffeln

Statt neuer Kartoffeln können wir aus den aromatischen Sorten des Vorjahrs Fächerkartoffeln herstellen. Die passen auch prima als Grillbeilage – man kann sie zum Beispiel unter Haube des Grills backen.

Die Fächerkartoffeln heißen auch Hasselback-Kartoffeln und sind eine Erfindung eines schwedischen Kochs, der in einem Hotel mit dem Namen Hasselbacken gearbeitet hat. Zum Schneiden der feinen Scheiben eignen sich statt Kochlöffel auch japanische Essstäbchen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!