

## Informationen zur Sendung vom 17.10.2023

### Steckrübeneintopf mit Mettwurst

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (für 4 Portionen)

1 Steckrübe (ca. 900 g)  
500 g Kartoffeln  
200 g Karotten  
100 g Sellerie  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
350 g geräucherte  
Schweinerippchen  
750 ml Fleisch- oder  
Gemüsebrühe  
70 g Butter  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Zucker  
Salz  
Pfeffer

**Außerdem**  
1 Bund Petersilie  
4 Mettwürste  
1 EL Kümmelsamen

#### Zubereitung

Steckrübe, Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, dann in mundgerechte Würfel teilen. Die beiden Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, würfeln und in Butter anschwitzen. Mit den Gemüsestücken auffüllen, umrühren und mit Brühe ablöschen. Die geräucherten Rippchen zugeben, Lorbeerblätter, Salz und Zucker zufügen. Den Eintopf circa 25 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Mettwürste in Scheiben teilen und im Gemüse mit erwärmen. Nicht mehr stark kochen, ansonsten wird die Mettwurst trocken.

Die Petersilie waschen und fein hacken. Den Kümmel in einem Mörser fein zermahlen.

Die geräucherten Rippchen entnehmen. Wer mag, kann das Fleisch herauslösen, würfeln und zur Suppe geben.

#### Anrichten

Suppe auf Tellern verteilen und mit Petersilie bestreuen. Nach Gusto mit etwas Kümmelpulver würzen.

## Informationen zur Sendung vom 17.10.2023

### Steckrübeneintopf mit Mettwurst

Von Ulla Scholz

#### Ullas Küchentipps

##### Steckbrief Steckrübe

Gelbe oder weiße Steckrüben sind ein typisches Herbst- und Wintergemüse. Die robuste Knolle hat unseren Vorfahren als Notverpflegung in Hungerzeiten das Überleben gesichert. Aus Steckrüben wurden zum Beispiel Schnitzel gebraten, Kuchen gebacken oder Marmelade gekocht. Lange Zeit danach hat man bei Steckrüben ausschließlich an Tierfutter oder Martinslaternen gedacht.

Heutzutage gibt es neue Züchtungen, die mild sind und fein nach Kohlrabi schmecken. Manche Bio-Knollen können dennoch im Nachgeschmack einen Bitterton aufweisen. Deshalb probiere ich vor dem Kochen immer ein Stückchen rohes Gemüse. In historischen Kochbüchern wird geraten, die Gemüsewürfel sofort gründlich zu wässern und danach die schwefelhaltigen ätherischen Öle aus dem Pflanzenhaft abzuspülen. Bitterstoffe in Salat und Gemüse sind bis auf wenige Ausnahmen gesund. Sie wirken sich günstig auf Leber und Galle aus. Auch mit etwas Zucker und reichlich Butter lässt sich Steckrübengemüse gut abmildern.

##### Vegetarische Alternative

##### Zutaten für 4 Portionen

1 Steckrübe	2 Lorbeerblätter	<b>Außerdem</b>
500 g Kartoffeln	1 EL Curry	Frische Petersilie
2 Zwiebeln	1 EL Kreuzkümmel	½ Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen	Chiliflocken	200 g Tofu (Natur)
200 g Karotten	1 TL Zucker	
100 g Sellerie	Salz	
750 ml Gemüsebrühe	Pflanzenöl zum	
200 ml Kokosmilch	Anbraten	

##### Zubereitung

Steckrübe, Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, dann in mundgerechte Würfel teilen. Die beiden Zwiebeln und den Knoblauch schälen, würfeln und in Pflanzenöl anschwitzen. Alle Gemüsestücke zugeben, mit Curry kurz anbraten und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Lorbeerblätter und alle Gewürze zugeben und den Eintopf circa 25 Minuten köcheln lassen.

Den Tofu in kleine Würfel teilen und 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Eintopf heben. Vor dem Anrichten noch einmal kräftig abschmecken und mit gehackter Petersilie und etwas abgeriebener Zitronenschale vollenden.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**