

# Rübenrezepte

## Steinerhof

### Rübenstielmus

Das Stilmus ist ein Gericht aus den zarten Stielen der Mairüben. Bereits im Mittelalter wurde es gekocht und für den Spätherbst und Winter in Tonnen eingemacht. Ein solches Faß maß ein dreiviertel Ohm (etwa 100 l).

1 kg Rübstiele, Salz, 50g Butter, 30 g Mehl, ¼ l Milch, Muskat und weißen Pfeffer

Die Blätter werden von den Rübstielen abgestreift, die Stiele in ca. 5 cm lange Stücke geschnitten und in leichtem Salzwasser weichgekocht (ca. 5 Min.), dann in einem Sieb gut abgetropft. Aus Butter und Mehl wird eine helle Schwitze bereitet, die mit der Milch abgelöscht wird, einige Minuten durchkochen, mit Salz Muskat und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß die Rübstiele in die Soße geben und noch kurz durchziehen lassen. Dazu gibt es Salzkartoffeln und Hackbraten oder Bratwürstl. Rübstiele kann man auch mit Holländischer Sauce servieren.

### Rübenpüree

750 g Rüben, 4 Eßl. Schmalz, 2 Eßl. Zucker, ca. ¼ l Rindssuppe, oder Wasser, Salz, Pfeffer

Rüben schälen und würfeln, das Schmalz erhitzen und den Zucker darin bräunen, Rübenwürfel dazugeben und anbraten, dann die Suppe oder das Wasser kochend darübergießen und auf schwacher Flamme garen. Vor dem Anrichten zu Püree stampfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Eingemachtes Rübenkraut

Von den Rüben Wurzeln und Stiele entfernen, die Rüben sauber waschen und mit einem Krauthobel schneiden. In einen Tontopf oder ein Holzfaß eine Schicht Kraut geben, kräftig salzen und mit dem Handballen zusammendrücken, bis sich Saft bildet. Die nächste Schicht hineingeben, wieder salzen und fest zusammendrücken. Mit der Schichtung fortfahren bis Topf oder Fass gefüllt ist. Mit einem Tuch abdecken gut beschweren ( es muß immer Saft über dem Kraut stehen) und an einem warmen Platz drei bis vier Wochen stehenlassen. In dieser Zeit das Tuch öfter wechseln und wenn nötig etwas Wasser angießen.

### Rüben-Hackfleisch-Auflauf

ca. 500 g Rüben, 75 g Speck, 2 EL Olivenöl, 400 g Hackfleisch, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Salz, 1 EL Kräuter der Provence,

125 ml Weißwein, 850 g Tomaten, 400 g Kartoffeln, 150 g geriebener Käse

Rüben schälen und grob raspeln. Speck würfeln und im Olivenöl knusprig braten. Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit dem Hackfleisch braten. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence würzen. Rüben mitgaren. Alles mit dem Wein ablöschen. Tomaten in Würfel schneiden und 10 Minuten mitdünsten. Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Lagenweise mit der Rüben-Hackfleischmasse in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und ca. 20 Min. bei 175 C backen.

### **Dorferwirt:**

### **Steckrüben-Möhren-Suppe**

Für 4-6 Personen

Zutaten:

1 l Gemüsebrühe  
5 EL Dinkelgrütze  
400 g Steckrübe, geschält, gewürfelt  
400 g Möhren, geschält, gewürfelt  
1 Bund Frühlingszwiebeln, klein geschnitten  
2 Knoblauchzehen, fein gerieben  
1 Stück Sellerie, geschält, gewürfelt  
1 Stück Ingwerwurzel, fein gerieben  
2 EL Sonnenblumenöl  
Petersilienblättchen

Die Dinkelgrütze mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze weiter garen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 1 Min. braten. Möhren, Steckrüben und Sellerie zugeben und eine weitere Min. mit braten. Das angebratene Gemüse in die Brühe mit der Dinkelgrütze geben und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken, Die Petersilienblättchen hacken und darüber streuen.

### **Steckrübengemüse**

1 kg Steckrüben  
2 EL Öl  
Salz, Zucker, Pfeffer  
Evtl. Kümmel – nach Geschmack  
1 TL gekörnte Brühe

Zubereitung:

Geschälte Steckrübe in Scheiben, dann in ca. 2 cm lange Stifte schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Hälfte der Steckrübenstifte hinein geben, kurz andünsten,

und im geschlossenen Topf dünsten. Wenn der Gemüsesaft verdunstet ist, die andere Steckrübenhälfte zugeben und vorsichtig dünsten. 1-2 EL Zucker hinzufügen und 1 EL gekörnte Brühe überstreuen. Im eigenen Saft (bei Bedarf ½ Tassen Wasser zugeben) ca. 20 Min. garen und mit Salz, Pfeffer und evtl. Kümmel würzen. Dazu schmecken Kasselerbraten oder gebratener Schweinebauch und Petersilienkartoffeln.

### **Steckrübensüppchen mit geräucherten Forellenfilets**

Für 4 Personen

100 g Möhren  
250 g Steckrübe  
1 Zwiebel  
25 g Pflanzenfett  
½ l kräftige Rindfleischbrühe  
Salz  
Grober Pfeffer  
100 g geräucherte Forellenfilets  
4 EL Creme fraiche  
Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Gemüse putzen, waschen, schälen. Möhren und Steckrübe klein schneiden, Zwiebel fein würfeln. Das Pflanzenfett in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ca. 3 Min. andünsten. Rinderbrühe angießen, alles kurz aufkochen lassen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze garen. Die Suppe im Mixer oder mit einem Schneidstab pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Forellenfilets in mundgerechte Stückchen schneiden und in Suppenteller geben. Mit dem Steckrübensüppchen auffüllen und jeweils einen Esslöffel Creme fraiche hineinsetzen. Mit Petersilie oder Schnittlauch garniert servieren.

### **Sauerrüben mit Cidre und Rippli**

4 Portionen

Zutaten:

1 mittlere Zwiebel  
2 EL Butter  
500 g Sauerrüben  
2 dl Cidre  
1 Apfel  
1 Lorbeerblatt  
Salz  
Schwarzer Pfeffer  
500 g Rippli  
4 EL Creme fraiche  
2 EL Senfkörner

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer mittleren Pfanne in der warmen Butter hellgelb dünsten.

Die Sauerrüben beifügen und kurz mitdünsten. Den Cidre dazu gießen. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen. An der Röstiraffel zu den Sauerrüben reiben. Das Lorbeerblatt dazulegen und alles mit Salz sowie Pfeffer leicht würzen.

Das Rippli auf die Sauerrüben legen. Diese zugedeckt auf kleinem Feuer etwa eine Stunde kochen lassen. Wenn nötig etwas Cidre nachgießen.

Am Schluss der Kochzeit das Rippli herausnehmen und warm stellen. Die Creme fraiche unter die Sauerrüben mischen und diese wenn nötig nachwürzen.

Gleichzeitig die Senfkörner in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Über die angerichteten Sauerrüben streuen. Das Rippli in Tranchen schneiden und auf den Sauerrüben anrichten.

## **Landhotel Tirolerhof**

### **Rote Rübensuppe mit Krennockerl**

Rote Rübensuppe

0,6 lt. Rindssuppe  
45 dag Rote Rüben schält  
4 dag Butter  
5 dag Zwiebeln  
2 dag Mehl  
0,2 lt. Schlagobers  
Salz, Pfeffer weiß  
Evt. Creme fraiche

Zubereitung:

Rote Rüben klein schneiden, Butter schmelzen, geschnittene Zwiebeln darin anschwitzen. Rote Rüben beigeben, andämpfen, mit Mehl stauben, durchrühren, mit Suppe and Sahne aufgießen und durchkochen, bis die Rüben passierfähig sind. Suppe mit Standmixer sehr fein mixen, passieren und anschl. Konsistenz regulieren. Gewürze und Creme fraiche unterrühren.

Krennockerl

40 g Butter  
1 Eidotter  
1 Eiklar  
20 g Mehl  
20 g Brösel  
Salz und Muskat  
10 g Kren gerieben

Zubereitung:

Butter mit Salz und Muskat schaumig schlagen. Eiklar zu Schnee schlagen. Mit den Dottern einen Abtrieb in die Buttermasse machen. Abwechselnd Eiklar und Mehl, Brösel, Kren in die Butter- und Dottermasse haben: 20 Min. rasten lassen. Nockerl formen und in Salzwasser ca. 10 Min. ziehen lassen.

Tipp: Krennockerl kann man auch gut auf Grießnockerlbasis machen!

## **Lammrücken mit Thymianjus Mit Kartoffel-Rüben-Gratin und Kohlsprossen**

Lammrücken:

72 dag rosa gebratener Lammrücken, gewürzt mit Salz und Pfeffer  
0,25 l Bratensaft mit Thymianzweigen, gewürzt mit Salz, Pfeffer und evt.  
Balsamicoessig

Kartoffel-Rüben-Gratin

0,25 kg Erdäpfel roh geschält  
1/8 l Schlagobers  
1/8 l Milch  
50 g Hartkäse gerieben  
250 g Rüben geschält  
Muskat, Knoblauch gepresst, Butter zum ausstreichen, Salz

Zubereitung:

Kartoffel und Rüben in gleichmäßige Scheiben schneiden. Milch und Obers vermischen, würzen, aufkochen. Kartoffeln und Rüben beifügen und unter oftmaligem Umrühren kernig kochen. Passende Auflaufform mit Butter ausstreichen. Kartoffel-Rüben-Masse einfüllen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen backen.  
230 °C ca. 15 Min. Backdauer

Kohlsprossen

Kohlsprossen in Butter und angeschwitzten Zwiebeln schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

## **Rübenpalatschinken**

50 g Zwiebelwürfel  
50 g Speckwürfel  
50 g Kraut in Streifen geschnitten  
50 g Rüben in Würfel  
100 g Lamm  
1 Knoblauchzehe gepresst  
¼ l Sahne geschlagen  
1 Stück Palatschinken

## Palatschinkenteig

0,25 l Milch  
125 g Mehl  
4 Eier  
Salz, Pfeffer

Zubereitung Palatschinkenteig:  
Alles Zusammenrühren und in einer heißen Pfanne ausbacken

Zubereitung:  
Öl in eine Pfanne, Lamm anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.  
Anschließend Zwiebel, Speck, Kraut und Rüben anschwitzen, gepressten Knoblauch dazugeben. Geschlagene Sahne unterrühren. Ein bisschen einkochen lassen. Lamm dazu und würzen und die Palatschinken füllen.

Tipp: Palatschinken kann auch mit Parmesankäse bestreuen und überbacken.

## Rübenkuchen

1 Torte 0 30 cm = 6 bis 8 Portionen  
Teig

280 g Mehl (evt. Hälfte Vollwertmehl)  
180 g Butter  
4 cl Rahm  
1 ei  
Salz

Belag:

100 g Speck gewürfelt  
50 g Zwiebel gewürfelt  
450 g Rüben gewürfelt  
300 g Erdäpfel gewürfelt  
200 g Lauch geschnitten  
Salz und Pfeffer  
1 EL Fett zum Anbraten

Guss

4 Eier  
200 ml Rahm  
140 ml Milch  
Salz, Muskat

Zubereitung:

Alle Teigzutaten zu einem Mürbteig verkneten und kalt stellen. Für die Fülle Zwiebel und restl. Zutaten in Butter anschwitzen, würzen und abkühlen lassen. Den Teig ausrollen und in einer Form auslegen, einen Rand hochziehen, mit Gabel stupfen,

die Fülle hinein geben und mit dem Guss (alle Zutaten verrühren) bedecken. Im Rohr bei ca. 180°C in etwa 30 Min. backen.

### **Rüben-Schlutzkrapferl**

Ca. 65 Krapferl

Teig:

600 g Mehl

1,5 EL Öl

1 Ei

Salz

250 ml Wasser

Fülle:

1 EL Butter

100 g Zwiebeln gehackt

200 g Weißkraut grob geschnitten

400 g Rüben geraffelt

50 g Speck gewürfelt

150 g Erdäpfel gekocht und grob geraffelt

Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Teig kneten, abdecken und 30 Min. rasten lassen. Für die Fülle Zwiebel in Butter anschwitzen und restliche Zutaten mitrösten, würzen. Anschließend abkühlen lassen. Den Teig dünn ausrollen, runde Scheiben ausstechen (ca. 9 cm), ein EL Fülle darauf geben, die Hälfte vom Rand mit Wasser bepinseln und anschließend zusammen klappen. In Salzwasser leicht kochen. Mit brauner Butter und Speckwürfel servieren.

Tipp: Die Krapferl eignen sich auch zum Tiefkühlen. Die Fülle kann man auch für „Brodakrapfenteig“ oder Blätterteig verwenden.

### **Thalmühle**

#### **Ruab'nkrapferl**

4 Personen

200 g griffiges Mehl

2 Eier

Ca. 3 EL passierten Spinat

Salz und 1 EL Öl

Alles gut zusammenkneten und ca. 1 h ruhen lassen

Fülle:

2 St. Rüben fein gerieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weiters noch 2 mittlere Kartoffeln weich dünsten und pürieren, die fein geriebenen Rüben dazu, 1 Dotter zur Bindung.

Den Nudelteig dünn auswalken, ca. 8 cm große Kreise ausstechen, mit Ei bestreichen, füllen, dann zusammenklappen und mit einer Gabel abdrücken. In Salzwasser ca. 6 Min. leicht köcheln.

Auf dem Teller anrichten und zum Schluß etwas Speck in kleine Würfel schneiden und in brauner Butter leicht angeröstet über die Krapferl geben, mit Schnittlauch bestreuen.

### **Ruab'nstrudel auf Kürbisrahmsauce**

Ca. 8 Personen

Strudelteig:

130 g glattes Mehl

Ca. 1/16 l lauwarmes Wasser

Ca. 12 g Öl

1 g Salz

Alles zusammenkneten und ½ h rasten lassen.

Fülle:

Ca. 4 mittelgroße Rüben, 2 Karotten, 1 mittlere Zucchini alles in Stifeln geschnitten kurz blanchieren, etwas Sahne ca. ¼ l dazugebe mit Salz und Pfeffer und Aromat abschmecken. Zum Schluß 2 Dotter dazugeben kurz aufkochen. Die Masse in den ausgezogenen Strudelteig geben, einrollen, mit Ei bestreichen und bei ca. 180° C im Ofen 45 Min. backen.

### **Kürbisrahmsauce:**

Speisekürbis ca. ½ kg in Würfel schneiden und weich dünsten, pürieren, wiederum mit Salz, Pfeffer und Aromat gut abschmecken, mit Sahne verfeinern, kurz vor dem servieren ein Paar Kürbiswürfel in die Sauce geben.

### **Ruab'nkraut mit geräuchertem Hirschschenken**

3 mittelgroße Rüben grob gestiftelt mit Salz in einem Tontopf ca. 2-3 Wochen ziehen lassen. Mit etwas Salz-Pfeffer und Sauerrahm abschmecken.

Dazu empfehlen wir geräucherten Hirschschenken und Vollkornbrot.

### **Cafe Moorhof**

#### **Moorhof's Ruabnkuchen**

25 dag Wasserrüben

15 dag Staubzucker

15 dag geriebene Mandeln

25 dag Mehl

2 JL Backpulver

5 Eier

Rum, Zitronenschale

Eier trennen – Dotter und Zucker schaumig rühren – Eiweiß aufschlagen.  
Wasserrüben und Mandeln vorsichtig unterheben und alles in eine Springform gießen. Backzeit etwa 45 Min. bei 170 Grad

### **Wellnessdrink zur Entwässerung**

Frisch gepresster Ruabn-Karottensaft mit Apfelessig und Honig

### **Gasthof Kellerwirt**

#### **Terrine vom Tiroler Bergkäse auf Rüben-Carpaccio mit Honig Balsamico**

Terrine:

30 Dag gerieben Bergkäse

1 Becher Hüttenkäse

2 EL gehackte Nüsse (Walnüsse, Pignolie, Pistazien)

4 Blatt Gelatine, Pfeffer, Salz

Alle Zutaten mit der Eingeweichten und warm gemachten Gelatine verrühren. In eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Terrinenform pressen, gut kühlen.

Honig - Balsamico:

¼ l Balsamico

3 EL Honig

Beide Zutaten dick einkochen oder mit etwas angerührter Speisestärke binden.

Rüben-Carpaccio:

Geschälte weiße Rübe in feine Scheiben schneiden, Salzen, Pfeffern, etwas Olivenöl

#### **Weißes Rübenparfait mit Blattsalaten und Räucherforelle**

Rübenparfait:

2 kleine fein geriebene Rüben

1/8 l Creme fraiche

¼ l geschlagenes Obers

5 Blatt eingeweichte, erwärmte Gelatine

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Alle Zutaten vorsichtig verrühren und in eine mit Folie ausgelegte Terrinen/Parfaitform geben, die man mit dünnen Rübenscheiben ausgelegt hat. Gut kühlen lassen!

#### **Grüne Nudeln mit weißen Rüben, Schinkenspeck und Parmesan**

Gekochte grüne Nudeln

¼ l Obers

1 weiße Rübe in „Nudel-breite“ Streifen geschnitten und etwas in Salzwasser gekocht  
Schinkenstreifen (Schinkenspeck)  
Gekochte Gemüsestreifen (Karotte, Lauch, Sellerie, Zucchini)  
Frisch geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer, etwas Muskat

Alle Zutaten, außer dem Parmesan, in Obers erhitzen, evt. den Schinkenspeck etwas anbraten, den Parmesan zum Schluß unterheben oder darüber streuen.

### **Gebratener Zander auf weißem Rübenragout**

Rübenragout:

4 mittlere Rüben in Streifen geschnitten oder grob geraspelt

1 Zwiebel geschnitten

1 Knoblauchzehe

½ l Obers

2 EL Creme fraiche

Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, gemahlener Kümmel,

Mehlbutter zum Binden

Zwiebel in etwas Butter anschwitzen, die anderen Zutaten begeben, mit Obers aufgießen, ca. 10 min. Kochen lassen, mit Creme fraiche und etwas Mehlbutter binden, mit Balsamicoessig abschmecken, (Kann auch mit gesäuertem Rübenkraut zubereitet werden).

Zanderfilet würzen, kross braten, etwas Saft aus der Pfanne ziehen.

### **Schweinemedallions auf Rübenragout**

-wie Zander

### **Mit weißen Rüben gefüllter Rostbraten**

Geklopften Rostbraten salzen und pfeffern, mit in Streifen geschnittenen weißen Rüben belegen (kann auch mit Senf bestrichen werden), zusammen klappen, gut and den Seiten/ am Rand zusammen drücken und in etwas Butter auf beiden Seiten je nach gewünschter Garstufe braten.

### **Rübensamtuppe mit Brotblattl'n und krosser Speckscheibe**

Rübensamtuppe:

2 größere Rüben

1 große Kartoffel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

¾ l Kalbsfond oder Bouillon

½ l Obers

Salz, Muskat, gemahlener Kümmel, Lorbeerblatt

Zwiebel in Butter anschwitzen, geschnittene Rüben und Kartoffel mitschwitzen, mit etwas Weißwein ablöschen, andere Zutaten begeben und weich kochen. Gut Aufmixen und Abseihen.

Brotblattl'n:

Dünne Schwarzbrottscheiben bei ca. 120 ° C im Backofen trocknen

Speckscheibe:

Speckscheiben auf beiden Seiten knusprig braten

### **Rübensalat mit gebeizter Lachsforelle und Dillsenfsauce**

Rübensalat:

Fein geriebene Rübe

Sauerrahm

Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel,

etwas Estragonsenf

Alle Zutaten gut verrühren.

Falls die Rüben sehr intensiv sind, einsalzen, etwas stehen lassen und gut ausdrücken. Danach abmachen.

Gebeizte Lachsforelle:

Entgrätetes Lachsforellenfilet

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

Olivenöl

Lachsforelle in dünne Scheiben schneiden, mit den anderen Zutaten marinieren, ca. ½ Stunde ziehen lassen.

Dillsenfsauce:

2 EL Estragonsenf

2 EL Kremsersef

2 EL Hausmacher Senf

1 EL Honig

Olivenöl, Salz, Pfeffer

2 EL gehackter Dill

Alle Zutaten gut verrühren.

### **Schweizerhof:**

#### **Topfenaufstrich mit Kren**

Topfen, Butter, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie, Schnittlauch, Kren und etwas Sahne schaumig rühren und in eine mit dem Melonen- Ausstecher ausgehöhlte Rübe füllen. (dadurch nimmt die Topfenmasse den Rübengeschmack an). Mit hausgemachtem Bauernbrot servieren.

#### **Gebackene Rübekrapferl**

Für die Fülle:

Fein geriebenes Rübekraut, gehackte, geröstete Zwiebel, gekochte, passierte Kartoffeln, geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch. Die Masse in dünn ausgerollten Nudelteig füllen und in heißem Fett herausbacken und auf mariniertem Salat mit Kernöldressing und Kürbiskernen servieren.