



## Die Kohlrübe

**Kohlrübe - Die Speiserübe**, eine alte Kulturpflanze, die bereits im griechischen und römischen Altertum bekannt war. Mit der Verbreitung der Kartoffel verlor die Rübe jedoch immer mehr an Bedeutung.

Auf der Suche nach altem **regionalem** Saisongemüse fand man auch die Rübe wieder. Galt sie früher als Volksnahrungsmittel, so findet man sie heute vorwiegend in der feinen Sterneküche.

Zu den Rüben zählen die Mairüben, Herbstrüben, auch Halm- oder Wasserrübe genannt und Kohlrüben welche als Steckrüben, oder wie bei uns in der Oberpfalz, auch als Dorschen bekannt sind.



### Der gesundheitliche Wert

Die Rübe enthält viele Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamin C und den Senfölen. Die Senföle gehören als Pflanzenstoffe zu den antikarzinogenen Stoffen und wirken somit vorbeugend gegen bestimmte Krebsformen.



### Verwendung der Kohlrübe

Je nach Region finden die Kohlrüben unterschiedliche Verwendung. Im Süddeutschen Raum werden sie als Suppe oder Brühe zubereitet.

*Dazu werden die Rüben geschält, kleingeschnitten und mit kleingehackten Zwiebeln in Öl andünstet, mit Gemüsebrühe aufgegossen und weich gekocht. Früher wurden sie mit einer Einbrenne angedickt - heute verwendet man eher ein Mehlteiglein oder Butterklößchen. Zum Schluss mit Salz, Muskatnuss und evtl. Zitronensaft abschmecken und servieren.*

### Hausfrauentipp!!!

Zusammen mit klein gewürfelten Gelben Rüben und Kartoffeln geben die Kohlrüben eine leckere Einlage in einer klaren Brühe. Kohlrüben lassen sich aber auch in vielen Wintereintöpfen verwenden oder können als Kohlrabiersatz verkocht werden.

