



## Saison für Steckrüben

# VON DER STIPPE ZUM STERNEGERICHT

Lange Zeit war sie nur als Lebensmittelsurrogat in Kriegszeiten bekannt. Insbesondere der Steckrübenwinter 1916/17 brachte der Steck- oder auch Kohlrübe zweifelhaften Ruhm ein. Jeder kannte sie, aber keiner mochte sie wirklich. Erinnernte sie doch auch nach den Weltkriegen an Mangelwirtschaft und Not. Heute ist sie ein beliebtes Wintergemüse, das sogar in der Sterneküche punktet. **Ira Schneider** hat den heimlichen Aufstieg der Unterkohlrabi zusammengefasst.

**B**otanisch gesehen ist die Steckrübe eine Unterart des Rapses und bildet eine Sprossrübe aus. Die Lebensdauer der Kohlrübenpflanze mit Aussaat im Frühjahr ist etwa doppelt so lange wie die des Ölrap-ses. Wegen ihrer gut lagerfähigen Rüben, die im Herbst voll ausgeprägt sind, wurde die Steckrübe immer schon gerne als Tier-futter und Wintergemüse angebaut. Um das alte, im Anbau unkomplizierte Gemüse, welches ein durchaus modernes und klima-schonendes Lebensmittel ist, wieder bekannter zu machen, hatte der »VEN Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenviel-falt« die Steckrübe zum Gemüse des Jah-res 2017/18 gekürt.

Dabei ist die Vereinigung auch den Anfängen der Kohlrübe auf den Grund

gegangen: »Die ältesten Nachweise der Steckrübe stammen aus dem 17. Jahrhun-dert und verweisen auf Skandinavien als Ursprungsregion. Daher auch die im Eng-lischen bis heute übliche Bezeichnung »swede«.« Es bleibe allerdings bislang ungeklärt, ob die »Ananas des Nordens« aus älteren Rapsformen gezüchtet worden ist oder auf eine unabhängige Kreuzung von Kohl mit Stoppelrüben zurückgeht.

### Pommersche Kannenwrucke

Im Gegensatz zu ihren engen Verwandten, der Mai- oder Stoppelrübe, ist das Laub der Steckrübe bläulich bereift. Die oberen Blät-ter umfassen den Spross nur halb und der Blütenstand ist gestreckt, wobei die geöff-neten Blüten über den Knospen stehen. Bei

den Sorten unterscheidet man im Grunde zwischen weiß- und gelbfleischigen Steck-rüben, wobei letztere im Geschmack meist milder sind und als Gemüse genutzt wer-den. Ihre Schale kann gelblich, grün oder violett gefärbt sein. »Obwohl die Steckrübe in Deutschland traditionell ein weit ver-breitetes Gemüse gewesen ist, sind heute etwa 90 Prozent der Sorten aus den 1920-1950er-Jahren leider verschollen«, beklagt der VEN und nennt allen voran alte Sorten mit sehr ausgeprägtem Hals wie die »Pommersche Kannenwrucke« oder die flachrunde Sorte »Gelber Apfel«. Im Privatanbau zählten »Hoffmanns Gelbe«, »Niko« oder »Wilhelmsburger«, eine alte Sorte von 1897, zu den am weit verbreitets-ten und schmackhaftesten Sorten. Wie eine Steckrübe – die im Aroma dem Kohlrabi sehr ähnlich ist – schmeckt, hänge jedoch nicht alleine von der Sorte ab, sondern auch vom Boden, den Anbaubedingungen und dem Erntezeitpunkt. So könne Frosteinwirkung zu einem intensiven und oft weniger süßen Aroma führen, heißt es auf dem VEN-Infoportal.

### Ungeliebtes Kriegsgemüse

In kaum einem anderen Land war die Steckrübe, die auch unter den Namen Kohlrübe, Butterrübe, Boden-, Erd- oder Unterkohlrabi, Runke, Runkelrübe oder Wru(c)ke bekannt ist, so unbeliebt wie in Deutschland. Und das nicht ohne Grund. Im Kriegswinter 1916/17 wurden die Lebensmittel durch das britische

## STECKRÜBENCREME MIT CURRY

**Zutaten für den Aufstrich:** 500 g Steckrüben (geschält und gewürfelt), 700 ml Wasser, 700 ml Milch (alternativ Kokosmilch), 10 g Meersalz, 10 g Curry Jaipur (Altes Gewürzamt Ingo Holland), 200 g Butter.

- Die Steckrüben im Wasser weichkochen, feincremig pürieren und würzen. Erhitzte Milch und Butter unterarbeiten.
- In Gläser füllen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufheben. Zu Brot, Croutons oder Käse servieren.

Tipp: Der Aufstrich kann auch mit Ingwer oder Zitronengras abgeschmeckt werden. Wer die Steckrübencreme haltbar einkochen möchte, der sollte nur das Püree ohne Milch und Butter in Gläser einwecken und später dann wie oben beschrieben weiter verfahren.

Rezept von Jean-Marie Dumaine





## RIEVEN- ODER MOURTENSPEIS

**Zutaten:** 1 kg Steckrüben oder bunte Karotten, ½ kg mehligkochende Kartoffeln (z.B. Adretta, Afra, Bintje), 2 mittelgroße Zwiebeln mit Schale für Spickzwiebeln. 40 g Bohnenkraut und Majoran, 8 Nelken, 3-4 Lorbeerblätter, 10 g Muskat, 25 g grobes Salz (oder weniger), 80 g Butter, 150 ml Milch oder Sahne, etwas Rapsöl.

**Zum Mitkochen je nach Geschmack:** gepökelttes Seitenfleisch, Schweinehaxe oder Rippchen, auf jeden Fall ein Stück gut geräuchertes Dörrfleisch.

- Die Steckrüben bzw. Karotten und die Kartoffeln schälen, unter kaltem Wasser abwaschen und in kleine Stücke schneiden.
- Für die Spickzwiebeln zwei mittelgroße Zwiebeln mit Schale halbieren, die Schnittseite mit einem Lorbeerblatt belegen und mit den ganzen Gewürznelken feststecken. Bohnenkraut und oder Majoran frisch zu einem kleinen Bund binden. Alles in einen ausreichend großen Topf geben.
- Hinzu kommen nun gepökelttes Seitenfleisch, Schweinehaxe, Rippchen oder das Stück gut geräuchertes Dörrfleisch. Mit Wasser auffüllen. Grobes Salz zugeben.
- Kartoffeln und das Gemüse zugeben, diese werden sicherlich vor dem Schlachtgut fertig sein. Die Flüssigkeit dann in einen separaten Topf abgießen und das Schlachtgut sowie die Spickzwiebel zum Weiterkochen hineinlegen und weitere 15-20 Minuten kochen lassen.
- Die »Mourten- oder Rievenmasse« durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen. Butter und Sahne oder Milch erhitzen, zur durchgepressten Masse geben und unterrühren. Mit Muskat und etwas Salz abschmecken. Dazu passen gebratene Blutwurst und geschmälzte Zwiebeln.



Vitamine B 1 und B 2, Beta-Carotin und die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Magnesium enthält.

Roh findet man sie als geraspeltten Salat mit Äpfeln oder Karotten, fermentiert als Kimchi, püriert als Suppe, kleingestampft als Püree oder kleingeschnitten in Eintöpfen, als Beilagengemüse oder blanchiert, paniert und gebraten als Steckrübenschnitzel oder auch frittiert in Form von Reibekuchen. Viele Köche sind begeistert von dem Wintergemüse, denn es ist hier heimisch, geschmacklich sehr variabel und kann Fremdaromen sehr gut annehmen. Ob als Cremesüppchen, Gemüsenudeln oder Rösti – man findet das ehemalige Arme-Leute-Gemüse, das im hohen Norden früher auch gerne an Speckstippe gereicht wurde, heute sogar in den Küchen mit Stern.

### Köche über die Rübe

Steckrüben sind wahre Allround-Talente in der Küche, findet Wildkräuterspitzenkoch Jean-Marie Dumaine aus Sinzig. »Als Teil der großen Rübenfamilie kann man sie ähnlich wie Kohlrabi, Rettich oder Navetten (Speiserüben) bereiten. Besonders schmackhaft ist eine Steckrübencreme mit Curry, die ich gerne zur Vorspeise reiche. In der Wildkräuterküche harmonieren besonders gut der erdig schmeckende Gundermann oder der Spitzwegerich

Foto: Ira Schneider

Handelsembargo samt Seeblockade in der Nordsee und einer Kartoffel-Missernte hierzulande sehr knapp, sodass – nachdem auch die Schweine geschlachtet waren – das Viehfutter in Form von Steckrüben zur wenig beliebten Nahrungsreserve und zum Kohlenhydratlieferanten Nummer Eins wurde. Morgens, mittags und abends kamen die Kohlrüben in Form von Suppe, Kotelett, Sauerkraut- und Marmeladen-Ersatz, Auflauf oder Pudding auf den Tisch. Aus getrockneten Rübenschnitzen bereitete man sogar einen Landkaffee. Im Jahr 1917 erschien ein eigenes Steckrüben-Kochbuch, welches der Bevölkerung das Gemüse schmackhaft machen sollte. Und auch im Hungerwinter 1946/47 wiederholte sich das Procedere.

Mit Aufkommen der Wirtschaftswunderzeit wurde es in der Küche still um die Steckrübe. So schreibt Udelgard Körber-Grohe in ihrem Lehrbuch »Nutzpflanzen in Deutschland – Kulturgeschichte und Biologie« (Theiss Verlag), dass Kohlrüben noch bis etwa 1950 ein Wintergemüse waren, das in regelmäßigem Turnus in

Norddeutschland gekocht wurde. Wegen ihres Geschmacks nach Kohl wurden sie im allgemeinen als Eintopf mit Kartoffeln, etwas Zwiebeln, Lorbeerblättern und fettem Fleisch gekocht – so Körber-Grohe.

### Die variable Knolle von heute

Heute hat man das Wintergemüse von einst wiederentdeckt. Seit der Jahrtausendwende ist die Verkaufsmenge um das Siebenfache gestiegen – von 600 Tonnen im Jahr 2000 auf 4 500 Tonnen 2013, schreibt die BEVO Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. auf ihrer Internetseite und beruft sich dabei auf Zahlen der Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) von 2014. In der Herbst- und Winter-Saison von September bis April kann man die hiesige Kohlrübe im Gemüsehandel und auch mittlerweile in nahezu jedem Supermarkt finden. An das Notzeiten-Image von damals erinnert sich heute kaum noch jemand, stattdessen eilt der Steckrübe der Ruf voraus, dass sie nachhaltig und kalorienarm ist, viel Vitamin C, darüber hinaus die



mit seinem Pilzaroma zur leicht bitter schmeckenden Steckrübe. Auch mit Trüffel in einer Creme-fraîche-Sauce kann man aus dem einst bäuerlichen Gemüse einen königlichen Genuss zaubern«, so Dumaine.

Regionale Küchentradition zu bewahren – das haben sich Michael Buchna und seine Familie mit dem »Landhotel Saarschleife« in Orscholz-Mettlach auf die Fahnen geschrieben. In der Küche werden frische Produkte aus der Region in kreative Speisen verwandelt, die sich an traditionellen Zubereitungsarten orientieren, der saarländische Küchenklassiker »Mourtenspeis« gehört dazu. »In der Herbst- und Wintersaison gibt es das Rezept auch gerne mal mit Steckrüben statt mit Möhren. Es heißt dann »Rievenspeis«, so der Küchenmeister. Ähnlich wie beim norddeutschen Traditionsgericht Holsteiner Rübenmus, werden gewürfelte Kartoffeln, Steckrüben und Zwiebeln mit deftigen Fleischstücken gekocht. Sobald die Gemüsestücke weich sind, gibt man sie durch eine Kartoffelpresse und rührt sie mit Butter und Milch oder Brühe zu einem cremigen Brei.

### Steckrüben in der Sterneküche

Im Sterne-Restaurant »Bemberts Häuschen« auf Burg Flammersheim bei Euskirchen hat man die Steckrübe im letzten Winter als Apéro-Trilogie zum Champagner entdeckt. »Wir fanden den Geschmack des alten Gemüses sehr spannend. Die Rübe hat eine

## STECKRÜBEN-ERDNUSS-SÜPPCHEN

**Zutaten für 6-8 Portionen:** 1 kg Steckrübe (fein gewürfelt), 50 g Knollensellerie, 50 g Fenchel, 150 g Schalotten, 25 g Knoblauch, 50 g Rübensirup, 200 g Erdnussbutter, 1,5 l Gemüsfond, kräftig Salz, etwas Zitronensaft, 150 g Creme fraîche, 150 g Butter.

- Das Gemüse waschen, je nach Sorte schälen und in kleine Würfel schneiden. In etwas Butter anschwitzen (farblos) bis das Gemüse anfängt glasig zu werden, dann salzen und kurz weiter schwitzen, mit Gemüsfond auffüllen und Erdnussbutter und Sirup dazu geben. Sehr weich kochen.
- Mit Creme fraîche und kalten Butterwürfeln sehr fein mixen und durch ein engmaschiges Sieb passieren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.
- Vor dem Servieren erneut mit etwas kalter Butter aufmontieren. Mit Dillöl ausgarnieren.

Rezept von Oliver Röder und Filip Czmok

herrliche Süße, die – wenn man an ihren Rand kommt, in eine leichte Bitternote übergeht. Das hat uns gereizt, sie mit verschiedenen Partnern in der Küche zu kombinieren«, so Küchenchef und Sternekoch Filip Czmok. In unterschiedlichen Aggregatzuständen konnten die Gäste die Steckrübe als Fingerfood-Gruß probieren.

»Auch in unserem zweiten Restaurant »Landlust« auf Burg Flammersheim lief die Steckrübe in der letzten Wintersaison als Suppe wie die Feuerwehr«, so Patron und Sternekoch Oliver Röder, für den regionale und saisonale Zutaten nicht nur der Frische wegen ihren festen Platz in der Küche

haben. Nachvollziehbare Produkte vom Feld bis auf den Teller sind in beiden Restaurants fester Bestandteil der Küche und drücken für ihn nicht nur Verbundenheit mit der Eifeler Region, sondern auch Wertschätzung für die dort ansässigen Erzeuger aus. ●

Rezepte und Saatgut-  
Bezugsquellen zur Steckrübe  
→ [www.nutzpflanzenvielfalt.de](http://www.nutzpflanzenvielfalt.de)

→ <https://deutsches-obst-und-gemuese.de/steckrueben/>

# Tasting-Box feinster Terroir-Olivenöle



**Wählen Sie selbst aus und stellen Sie sich Ihre eigene Box zusammen**

**Italien:** No.2 – Sizilien, No.3 – Kalabrien, No.7 – Apulien, No.9 – Toskana

**Spanien:** No.11 – Katalonien, No.13 – Andalusien

**Griechenland:** No.23 – Korinth, No.27 – Messenien, No.29 – Kreta

Dazu ein ausführliches Booklet zu den Oliviers, den Olivensorten, zur Verwendung der Olivenöle in der Küche, mit Rezepten und einem Exkurs über die Herstellung von Olivenöl und die Standards für Spitzenqualitäten.

arteFakt  
**Olivenölkampagne**  
[www.artefakt.eu](http://www.artefakt.eu)