

Dreierlei Rüben (Karotten in verschiedenen Farben)

von BIOSpitzenköchin Renate Lieb

Zutaten für 4 Portionen

4 Weiße Rüben
300 ml Wasser
100 ml Quittenverjus
2 Kardamomkapseln
1 Stk Ingwer (1/2 Walnussgröße)
Korianderkraut von ganzem Stängel (z.B. mit grünen Korianderbeeren)
Salz

Rüben sauber abbürsten und waschen. Ingwer in Scheiben schneiden. Rüben in einem Sud aus Wasser, Quittenverjus, Kardamom, Ingwer, Korianderkraut und wenig Salz bissfest kochen.

4 Gelbe Rüben
2 Schalotten
4 EL Wasser
50 g Butter
¼ TL Five Spice Gewürz
Salz

Rüben sauber abbürsten und waschen. In einer Pfanne mit Butter, kleingehackten Schalotten, Wasser und wenig Salz bissfest sautieren. Mit Five Spice bepudern, dann warmstellen.

4 Rote Rüben
2 EL (Lindenblüten)-Honig
3 Scheiben grüne Zitrone
3 EL Sonnenblumenöl
4 EL Wasser
Prise Salz

Rüben sauber abbürsten und waschen. In eine Auflaufform mit Öl, Wasser, Lindenblütenhonig, Zitronenscheiben und Salz geben. Bei 180°C Ober-/Unterhitze im Backofen bissfest glacieren.

Alle drei Rübensorten auf dem Teller anrichten.

Tipp:

Schmeckt als besondere Gemüsebeilage zu Fleischgerichten, z.B. zum Mostbraten „Scheunenwirtin“ oder als tolles vegetarisches Gericht zusammen mit z.B. Dinkelino Risotto.