



Die Steckrübe ist ein tolles Wurzelgemüse für den Winter. Mit dem Gewicht von Rund einem Kilogramm hat sie das Ideale Gewicht. Der Geschmack ist eher dezent, leicht herb und würzig. Sie steckt voller Vitalstoffe und hat nur wenige Kalorien.

In der Anwendung ist diese Rübe sehr einfach und sehr vielfältig.

Sie passt super in die saisonale Landküche wie in die „feine“ Küche – was nicht heißt, dass sie nicht auch in Wok Gerichten oder Currys glänzen kann. Nur zum Rohverzehr eignet sie sich nicht – für Salat & Co. also bitte immer erst vorgaren, d. h. schmoren, kochen, backen oder frittieren.

Vorbereitung:

Steckrübe waschen, trocken tupfen und auf die abgeflachte Seite (Blattansatz) stellen, sodass sie beim Schälen nicht verrutschen kann. Dann Schale mit einem scharfen Messer in Streifen von oben nach unten dünn abschneiden. Anschließend Rübe halbieren und je nach Verwendungszweck in Scheiben, Streifen oder Würfel schneiden.

Lagerung:

Gemüsefach des Kühlschranks, halten sie sich mindestens 10 Tage.

Die Schnittstellen am besten mit einem Wachstuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Rösti aus Steckrüben mit Kräuterquark

Zutaten für 4 Personen:

- 1000 g Steckrüben
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Eier (L)
- 4 El Mehl
- 1 TL Thymian
- 2 Prise Salz
- 2 Clementinen
- 2 Handvoll frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
- 400 g Speisequark
- 8 El Butterschmalz

Zubereitung:

Die Steckrübe waschen und schälen. Die roten Zwiebeln abziehen, beides auf einer Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine fein raspeln, mit Ei, Mehl, Thymian, Salz vermischen.

Die Clementinen auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, klein schneiden. Den Quark mit dem Clementinensaft und Kräutern verrühren und mit Salz abschmecken.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, je Rösti 2-3 El der Masse in die Pfanne geben, mit dem Löffel glattstreichen, auf jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun braten.

Steckrüben-Rösti mit Kräuterquark servieren.

Püree mit Steckrübe und Apfel (Beilage)

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 1 kg Steckrübe
- 400 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 TL Zucker
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Die Steckrübe sowie die Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden. Zwiebelwürfel in 1 El Butterschmalz glasig dünsten. Äpfel, Steckrübe und Kartoffeln kurz mitdünsten, mit Zucker bestreuen. Die Gemüsebrühe angießen, zugedeckt ca. 30 Min. garen.

Die Butter zum Gemüse geben. Das Gemüse grob zerstampfen, mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.



Wir wünschen Ihnen eine gute Woche,
Marion & Stefan Schäbler

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 05/21
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w .gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Von Montag, den 01.02.2021 bis Freitag, den 05.02.2021 KW 05/21 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Laura, Knollensellerie, Gelbe Bete, Weißkraut / (M, L, XL), Äpfel, Bananen, Birnen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Laura, Knollensellerie, Gelbe Bete, Weißkraut, Grünkohl (M, L, XL), Chinakohl (L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kartoffeln Laura, Knollensellerie, Gelbe Bete, Broccoli (M, L, XL), Äpfel, Bananen, Birnen
Regionaler Korb:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Kartoffeln Laura, Knollensellerie, Grünkohl, Zwiebeln rot (M, L, XL), Äpfel, Birnen (M, L, XL)
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Clementinen, Kiwi, Kiwi Gelb, Mandarinen
Büroobstkorb:	○	Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Clementinen, Kiwi, Kiwi Gelb, Mandarinen
Probekorb:	○	Salat, Möhren, Kartoffeln Laura, Knollensellerie, Gelbe Bete, Broccoli, Grünkohl, Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Clementinen, Kiwi, Mandarinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung €/Einheit

Frucht- & Blattgemüse

.....St	Auberginen, Sp	10,79 / kg
.....kg	Buschbohnen, MA ?	9,90 / kg
....250g	Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 g
.....kg	Fenchel, I	4,89 / kg
.....kg	Grünkohl, Regio	7,89 / kg
.....kg	Lauch, I	5,99 / kg
.....kg	Mangold, I	7,99 / kg
.....kg	Navetrübchen, F	5,89 / kg
.....kg	Paprika gelb, Sp/Isr	9,89 / kg
.....kg	Paprika grün, Sp/Isr ?	9,89 / kg
.....kg	Paprika rot, Sp/Isr	9,89 / kg
.....kg	Rübchen Goldball, F	6,39 / kg
.....kg	Spinat, Regio/I	8,99 / kg
.....St	Stangensellerie, I	3,89 / St
.....kg	Tomaten, Sp	8,99 / kg
.....kg	Zucchini, Sp/I	4,99 / kg

Wurzelgemüse

.....kg	Gelbe Bete, Regio	3,99 / kg
....100g	Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g
....100g	Kurkuma, Pe	1,39 / 100 g
..Stange	Meerrettich, A ?	14,90 / kg
.....kg	Möhren, Regio	2,79 / kg
.....kg	Pastinaken, D	5,79 / kg
....Bund	Radieschen, I	2,25 / Bund
.....St	Rettich schwarz, Regio	4,49 / kg
.....St	Rettich weiß, I	2,99 / St
.....kg	Rote Bete, Regio	3,49 / kg
.....kg	Schwartzwurzeln, NL	5,49 / kg
.....kg	Sellerieknolle, Regio	3,89 / kg
.....kg	Steckrüben, Regio	3,89 / kg
.....kg	Topinambur, Regio	5,69 / kg
....100g	Wurzelpetersilie, Regio	0,89 / 100g

Kohlgemüse

.....St	Blaukraut, Regio	3,99 / kg
.....St	Blumenkohl, I	4,59 / St
.....kg	Broccoli, I	6,89 / kg
.....St	Chinakohl, D/ Regio	4,49 / kg
.....St	Kohlrabi, I	2,15 / St
.....kg	Rosenkohl, Regio	8,49 / kg
.....St	Spitzkraut, I	4,49 / kg
.....St	Weißkraut, Regio	3,49 / kg
.....St	Wirsing, I	4,79 / kg

Salate

.....St	Salat Batavia, F/I	2,79 / St
.....St	Salat der Woche, F/I	2,79 / St
.....St	Salat Chicorree, D	1,19 / 100 g
.....St	Salat Eichblatt, F	2,79 / St
.....St	Salat Feldsalat, Regio/D	2,99 / 100 g
.....St	Salat Radicchio, I	8,49 / kg
.....St	Salat Zuckerhut, I	4,49 / kg

Pilze

.....200 g	Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
.....200 g	Champignons, Regional	2,49 / 200 g
.....100 g	Shiitake, Regio	2,89 / 100 g

Bestellmenge: €/Einheit

Obst

.....St	Ananas, CR	2,99 / Stück
.....kg	Apfel Boskoop, D	4,99 / kg
.....kg	Apfel Braeburn, Regio	4,99 / kg
.....kg	Apfel Elstar, Regio	4,99 / kg
.....kg	Apfel Holsteiner Cox, D	4,99 / kg
.....kg	Apfel Jonagold, Regio	4,99 / kg
.....kg	Apfel Topaz, D	4,99 / kg
.....kg	Apfel der Woche, D	4,99 / kg
.....St	3 kg Vorratstüte Apfel	14,49 / 3 kg
.....kg	Avocado, Mx/Sp ?	2,39 / St
.....kg	Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St	Birnen, F/IT/D/Regio	5,99 / kg
.....kg	Blutorangen, I	3,49 / kg
.....kg	Clementinen, Sp	5,49 / kg
.....St	Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St	Datteln, Isr.	2,98 / 200 g
.....St	Grapefruit, Sp	2,39 / Stück
.....St	Kaki, Sp	1,79 / St
.....St	Kiwi gelb, I	0,89 / St
.....St	Kiwi, I	0,79 / Stück
.....St	Limetten, CO	8,89 / kg
.....kg	Mandarinen, Sp	5,69 / kg
.....St	Mango, Sp	2,99 / Stück
.....kg	Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,90 / 3 kg
.....kg	Orangen, Gr/Sp	3,49 / kg
.....kg	Tacle, I	5,39 / kg
.....kg	Zitronen, I	6,79 / kg
.....kg	„Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern)	2,49 € solange der Vorrat reicht

Kartoffeln

.....kg	Bataten / Süßkartoffeln, I	6,59 / kg
.....kg	Kartoffeln Agria (vfk, Regio)	2,99 / kg
.....kg	Kartoffeln Laura (vfk), Regio	2,99 / kg
.....kg	Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
.....kg	Kartoffeln Nicola (fk), Regio	2,99 / kg

Kürbis

.....St	Kürbis Butternut, I	4,49 / kg
---------	---------------------	-----------

Zwiebeln

.....kg	Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....kg	Knoblauch, Sp	1,99 / 100g
.....kg	Schalotten, A	6,99 / kg
.....kg	Zwiebeln gelb, Regio	3,49 / kg
.... Bund	Zwiebeln im Bund, I	3,79 / Bund
.....kg	Zwiebeln rot, D	3,89 / kg

Nüsse

...Beutel	Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
....200 g	Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
....200 g	Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g

Sprossen / Kräuter

....Schale	Kresse, Regional	0,99 / Schale
... Topf	Petersilie im Nawaro-Topf	3,29 / Topf
... Topf	Schnittlauch im Nawaro-Topf	3,29 / Topf

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!