

Butterrübchen

Die zu den Kohlgewächsen zählende Speiserübe ist eine alte Kulturpflanze, die erst durch die Verbreitung der Kartoffel ihre Bedeutung verloren hat.

Früher waren Speiserüben wegen ihres hohen Nährstoffgehaltes eines der wichtigsten Nahrungsmittel, heute werden sie in Deutschland vor allem als regionale Spezialität angebaut.

Als Gemüsebeilage einfach in Stücke schneiden und in Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas gehackte Petersilie drüber streuen fertig.

Butterrübchenpuffer

Ca. 500g Rübchen – 1 Zwiebel – 1 Ei – Semmelbrösel – Salz – Pfeffer – Bratöl –

Die Butterrüben-Puffer sind einfach herzustellen. Die Rüben werden geraspelt, gesalzen und gepfeffert, mit Ei und Zwiebelwürfelchen vermischt und mit Semmelbröseln gebunden. Die Puffer werden in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten goldgelb gebraten und mit Salat serviert.

Guten Appetit!



Butterrübchen

Die zu den Kohlgewächsen zählende Speiserübe ist eine alte Kulturpflanze, die erst durch die Verbreitung der Kartoffel ihre Bedeutung verloren hat.

Früher waren Speiserüben wegen ihres hohen Nährstoffgehaltes eines der wichtigsten Nahrungsmittel, heute werden sie in Deutschland vor allem als regionale Spezialität angebaut.

Als Gemüsebeilage einfach in Stücke schneiden und in Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas gehackte Petersilie drüber streuen fertig.

Butterrübchenpuffer

Ca. 500g Rübchen – 1 Zwiebel – 1 Ei – Semmelbrösel – Salz – Pfeffer – Bratöl –

Die Butterrüben-Puffer sind einfach herzustellen. Die Rüben werden geraspelt, gesalzen und gepfeffert, mit Ei und Zwiebelwürfelchen vermischt und mit Semmelbröseln gebunden. Die Puffer werden in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten goldgelb gebraten und mit Salat serviert.

Guten Appetit!

