Navet (Rübchen, Mairübchen, Teltower Rübchen)

Karamelisierte Rübchen

1 EL Zucker
1 EL Mehl
50g Butter
500g Rübchen
¼ l Brühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rübchen schälen (oder schaben). Kleine halbieren, größere vierteln. Den Zucker im Topf schmelzen lassen. Wenn er schön braun ist, den Topf vom Herd nehmen und die Butter dazu geben. Ist der Zucker aufgelöst, Topf wieder auf den Herd stellen, die Rübchen dazugeben und ebenfalls bräunen lassen. Dann mit Mehl bestäuben und mit der Brühe ablöschen. 15-20 min. köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Passt gut zu Entenbrust, Kassler oder Steak

Gratin von Rübchen

500g Rübchen
200g mehlige Kartoffeln
125 ml Sahne
60g Bergkäse
20g Butter
1EL Creme fraiche
1Knoblauchzehe
Muskat, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 190°C vorheizen.
Die Rübchen und die Kartoffeln schälen. Anschließend getrennt in feine Scheiben von 1-2mm Stärke schneiden.

Für die Auflaufform eine Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche die Form ausreiben. Danach mit der Butter einfetten.
Die Rübchen- und Kartoffelscheiben abwechselnd in die Form schichten
Die Milch und die Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und so über das Gemüse gießen, Das es vollständig bedeckt ist (notfalls mit etwas Sahne oder Milch auffüllen).
Den Käse reiben und über das Gratin streuen.

Den Ofen auf 160°C zurückschalten und das Gemüse ca. 35min überbacken. Am Ende mit Creme fraiche bestrreichen und weitere 5 min backen.
Dazu schmeckt ein Salat.

Die weiß-lila Navet, ist eine besondere Form der Speiserübe.
Sie ist eine alte Kulturpflanze, die schon in der Antike genutzt wurde und spielte vor der Einführung der Kartoffel eine wichtige Rolle im europäischen Raum.
Die Rübchen sind reich an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß.
Ihre Schale enthält einen relativ hohen Anteil an Senfölen. Geschmacklich ähneln sie einer Mischung US Radieschen und Kohlrabai.
Werden sie roh verzehrt, sollte die Schale entfernt werden. Navets können gekocht, sollten aus Geschmacksgründen jedoch lieber gedünstet werden.