

Variante für vegane Süßspeisen: die Zuckerrübe

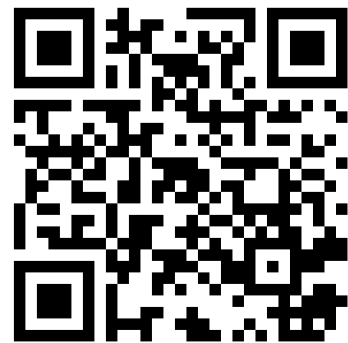
- wird einfach in Stücken oder Scheiben weichgekocht und mit Öl püriert
- erinnert an sehr süßen Grießbrei
- das restliche Kochwasser kann für andere Süßspeisen verwendet werden
- ist sehr süß, evtl. zum Abmildern mit Runkelrübe mischen
- kann wie Pudding gewürzt werden (Vanille, Kardamom)
- scharfe Variante mit Marsala-Gewürzmischung, Pfeffer, Chili, evtl. Salz
- mit Zimt als Ergänzung zu Apfel- oder Zwetschgenkompott
- als Ingwer-Zitronencreme (ganze Bio-Zitrone und Ingwer gleich mitkochen und -pürieren)



Würden die zurzeit auf der Welt zur Verfügung stehenden Ackerflächen unter allen Menschen gerecht aufgeteilt, stünden jedem einzelnen Menschen ca. 2000m² Ackerfläche zur Verfügung.
Kann das reichen? Auf dem Weltacker Landshut zeigen wir bei Führungen und Workshops Zusammenhänge auf zwischen Landwirtschaft, eigenem (Lebensmittel-) Konsum, Klimaerwärmung, Artenvielfalt und Ernährungssouveränität.

Neugierig?

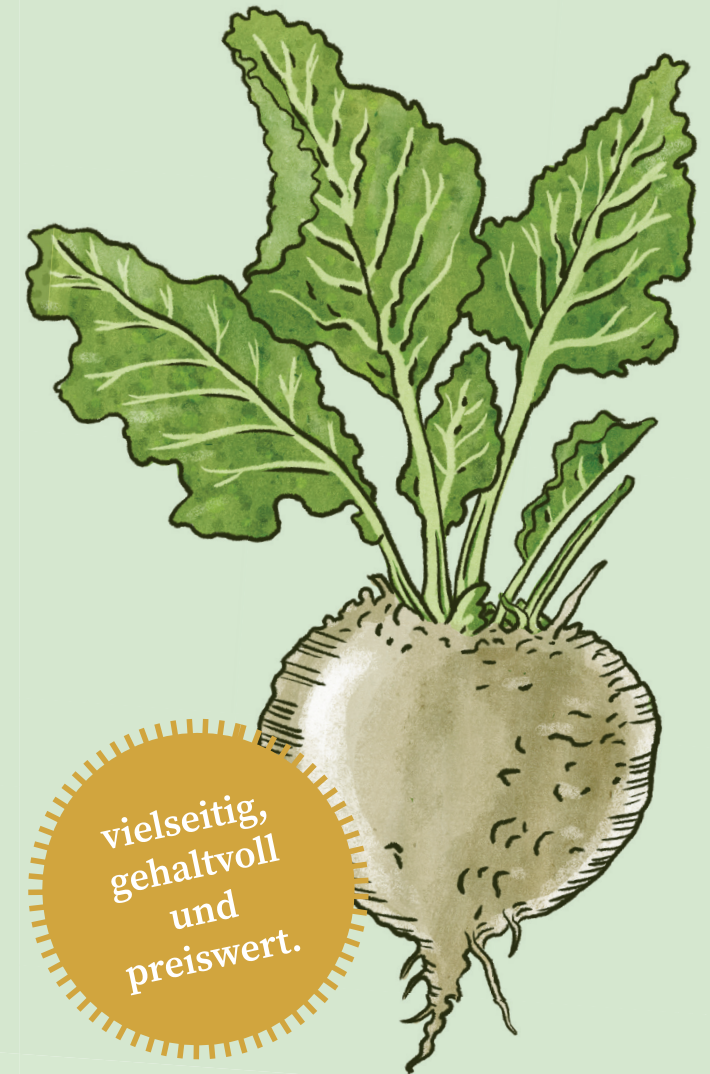
Dann lesen Sie mehr zum Weltacker unter www.weltacker-landshut.de



Kontakt:
info@weltacker-landshut.de

mehr als nur Tierfutter

Comeback der Runkelrübe



Sanfte Begleitung zum Fisch

- kann einfach in Stücken bzw. Scheiben gekocht werden
- passt alternativ auch ins Ofengemüse
- Variante für Rezepte mit Kohlrabi, auch mit den Blättern
- milder, relativ neutraler Geschmack

Rezept

Heringssalat mit Runkelrübe

250 g Matjesfilets
ca. 400 g gekochte Runkelrübe
ca. 100 g Essiggurken
1 säuerlicher Apfel
kleinschneiden und mischen
mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren und
ca. 24 Stunden kalt stellen.
Mit feingeschnittenem Schnittlauch oder
Frühlingszwiebeln servieren

Dazu passen Pellkartoffeln

Milder Gegenpart zu Fleisch und Wurst

- als Ergänzung im Kartoffeleintopf mit Karotten, Lauch und Sellerie
- als Ergänzung im Kartoffelpüree (vegan mit Öl statt Milch und Butter)
- gut gewürzt im Currygemüse
- in Essig und Öl eingelegt als Salat-zutat
- als gehaltvoller Flammkuchen mit Speck und Frühlingszwiebeln
- die Blätter sollten gleich nach der Ernte abgelöst werden, eignen sich als grüne Zugabe im Gemüse, mit ähnlichem Geschmack wie Spinat

Wertvolle Inhaltsstoffe:

viel Kalium
Vitamin A und C,
Kalzium,
Phosphor,
Natrium
Magnesium



Püriert als vegane Creme-Alternative

- macht mit Öl püriert jedes Gericht „cremiger“
- kann auch ein versalzenes Gericht retten
- mildert zu intensiv schmeckende Lebensmittel ab
- kann auch zu saure Süßspeisen abmildern (z. B. Apfelmus)
- schmeckt als Dip intensiv gewürzt mit Öl, viel Senf und einer scharfen Currymischung

Rezept

Schnelle Rübensuppe mit Zitrone und Thymian

ca. 800 g Runkelrübe schälen und in Scheiben schneiden.
1 Bio-Zitrone halbieren, die Hälfte davon auspressen. Runkelrüben mit der ganzen Zitronenhälfte und 2 mittelgroßen Zwiebeln in reichlich Gemüsebrühe ca. 15 Min. weichkochen. Öl, restlichen Zitronensaft, Pfeffer und Thymian nach Geschmack hinzufügen.
Mit einem Stabmixer pürieren.
Fertig.