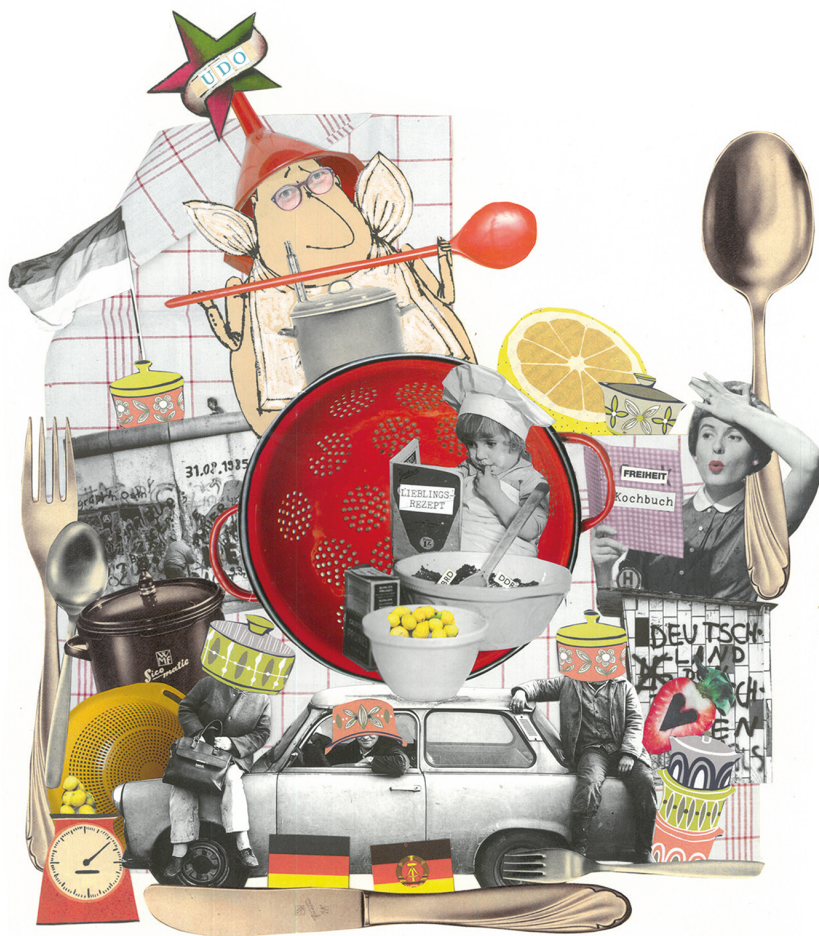


Rezepte aus dem Einheitsmenü



Das Einheitsmenü

Einheit geht durch den Magen!
Ein Spektakel aus
Film, Theater und Kulinarik
zum 35. Jahrestag



LANDWEGE

Bio aus nächster Nähe

Lübecker National ...ein Steckrübeneintopf

Die Steckrübe wird in Norddeutschland unter anderem liebevoll "Oldenburger Südfrucht" oder "Mecklenburger Ananas" genannt. Ursprünglich kommt die Steckrübe wahrscheinlich aus Skandinavien, daher auch der Name Schwedische Rübe. Seit dem 17. Jahrhundert wird die Steckrübe vor allem in Norddeutschland geschätzt. Auch die hanseatischen Großbürger waren der Steckrübe nicht abgeneigt und so wurde der Steckrübeneintopf zum Nationalgericht erhoben

Zutaten ca.10 Portionen

1250 Gramm Steckrüben, 1250 Gramm Kartoffeln, 750 Gramm Mohrrübe, 2 Zwiebeln,
1800 Gramm Speck durchwachsen, 3 Liter Rinderbrühe, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Gewürznelken,
Pefferkörner (Schwarz), Schweineschmalz, Salz, Pfeffer, Petersilie

5

Zubereitung

- Das Fleisch in einem passenden Topf legen und mit der Brühe füllen, sodass das Fleisch bedeckt ist
- Gewürze zugeben, ca. 30 Minuten kochen (kräftig würzen)
- Steckrüben, Mohrrüben und Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke und 3 cm lange Stifte schneiden
- Die Zwiebeln und den Speck in kleine Würfel schneiden und mit dem Schmalz in einem Topf anschwitzen
- Kartoffeln und Mohrrüben zugeben, kurz mitschwitzen, die Brühe zugeben und ca. 10 bis 15 min. köcheln lassen
- Das Fleisch in Würfel schneiden, in den Eintopf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- In tiefe Teller füllen und mit gehackter Petersilie anrichten.
- Alternativ kann man mit Sahne oder Schmand verfeinern



Wrukeneintopf ...aus Mecklenburg

Die Steckrübe, regional auch als „Wruke“, „Kohlrübe“ oder „Butterrübe“ bekannt, war in der DDR ein häufig genutztes Lagergemüse. Ihre Robustheit, lange Haltbarkeit und der hohe Ertrag machten sie besonders in kälteren Jahreszeiten zu einem unverzichtbaren Bestandteil der Alltagsküche. Der Begriff „Wruke“ ist vor allem in Nord- und Mitteldeutschland verbreitet und bezeichnet die gelbfleischige Variante der Speiserübe – botanisch korrekt eine Kreuzung aus Rüben und Kohl.

In der DDR war sie aufgrund ihrer Verfügbarkeit und Vielseitigkeit sowohl in der privaten als auch in der Großküche ein geschätztes Lebensmittel. Sie wurde gekocht, gebraten, gestampft oder – wie im Fall des Kohlrübeneintopfs – mit anderen Zutaten zu einem nahrhaften Gericht vereint.

Zutaten ca.10 Portionen

2 Kilo Wruken, 1000 g Kartoffeln, 400 Gramm Möhren, 800 Gramm Kasseler, 300 Gramm Zwiebeln
100 Gramm Margarine oder Butter, 3 Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Thymian, oder Bohnenkraut
und Petersilie

Zubereitung

- Wruken, Kartoffeln, Möhren und Kassler in mundgerechte Würfel schneiden
- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in ausgelassener Margarine glasig dünsten
- Kassler dazugeben und anbraten
- Kartoffeln, Möhren und Wruken dazugeben und mit Brühe auffüllen
- Eintopf mit den Gewürzen abschmecken, unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Min. kochen und mit gehackter Petersilie servieren



Steckrübeneintopf ...mal orientalisch

- Einst galt die Steckrübe als Arme-Leute-Essen, heute ist sie wieder beliebt. Die Steckrübe, auch Kohlrübe oder Wruke genannt, ist ein Wintergemüse, das zur Familie der Kreuzblütengewächse gehört und eng mit Raps verwandt ist. Sie ist bekannt für ihren leicht süßlichen Geschmack, der an eine Mischung aus Rüben und Kohl erinnert. Steckrüben sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und können vielseitig zubereitet werden, zum Beispiel als Suppe, Eintopf oder als Ofengemüse. Vermutlich aus einer Kreuzung von Kohlrabi und Herbstrüben entstanden. Die Herkunft ist nicht genau geklärt, aber man vermutet, dass sie im 17. Jahrhundert aus Skandinavien nach Deutschland kam. Die Erntezeit ist ab Mitte September, wobei sie auch im Winter im Beet bleiben können, da sie leichten Frost vertragen. Die Hauptsaison für Steckrüben ist von Oktober bis März, wobei sie als Lagerware auch später noch erhältlich sind. Steckrüben passen wunderbar zu orientalischen Gewürzen, genau wie zu heimischen Kräutern

Zutaten ca.10 Portionen

2.5 Kilo Steckrübe, 700 Gramm getrocknete [Kichererbsen](#), etwas Backpulver, 5 rote [Zwiebeln](#), 200 Gramm Möhre, 3 Zehen [Knoblauch](#), 2-3 Bio-Limetten, 2-3 Bio-Orange, 2.5 Teelöffel [Baharat](#), alternativ: Harissa, 1250 Milliliter Tomatensaft, 2.5 Esslöffel [Sojasoße](#), 2 Chili-Schoten, 2-3 Esslöffel Honig, 5 Esslöffel geröstete Sesamkörner, 2-3 Bundglatte [Petersilie](#), [Olivenöl](#), Salz

Zubereitung

- Getrocknete Kichererbsen am Vortag einweichen
- Dafür die Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser in eine Schüssel geben und mindestens 12 Stunden quellen lassen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser nachgießen, da die Kichererbsen das Wasser zum Teil aufnehmen. Das Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser gründlich abwaschen (ungekochte Kichererbsen enthalten den Giftstoff Phasin).
- Die Kichererbsen mit frischem Wasser und etwas Backpulver aufsetzen (kein Salz!) und 30-45 Minuten bei milder Hitze kochen. Erst zum Ende der Garzeit noch 1 Prise Salz dazugeben.
- Nach dem Garen sollten sich die Kichererbsen mühelos zerdrücken lassen, aber auch ihre Form behalten.
- Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abbrausen und beiseitestellen.
- Die Steckrübe schälen und in mundgerechte Würfel schneiden
- Möhre und Zwiebeln ebenfalls schälen und würfeln
- Knoblauch schälen und klein hacken, ebenso die Chili-Schote
- Die Schalen der Zitrusfrüchte abreiben und den Saft auspressen, beiseitestellen
- Die Sesamkörner in eine Pfanne geben und ohne Fett kurz rösten
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Zwiebeln kurz anschwitzen
- Baharat oder eine andere arabische Gewürzmischung hineinstreuen und mit dem Gemüse vermengen
- Dabei die Gewürzmischung ebenfalls kurz anrösten. Aber nur kurz, die Gewürze könnten sonst bitter werden
- Den Tomatensaft und den ausgepressten Saft angießen
- Den Abrieb der Zitrusfrüchte, Sojasoße, Knoblauch, Chili, Salz und etwas Honig dazugeben
- Alles etwa 30 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen
- Je nach Dicke der Steckrüben-Würfel kann sich die Garzeit auch verkürzen oder verlängern
- In den letzten Minuten die gegarten Kichererbsen hinzufügen und im Eintopf erwärmen
- Petersilie hacken und mit den Sesamkörnern zum Schluss auf den Eintopf streuen



