



Rezeptidee der Woche

Winter

Woche 09 / 2026

Teltower Rübchen mit Lauchzwiebeln

500g	Teltower Rübchen	
1 Bund	Lauchzwiebeln	
250ml	Wasser	
100ml	Schlagsahne	
100g	Kräuter Frischkäse	
1 EL	Kuzu oder Stärke	
etwas Zitronensaft, Salz & Pfeffer		

Zubereitung für 2 bis 3 Portionen:

Teltower Rübchen mit einem Sparschäler schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem kleinen Topf das Wasser zum kochen bringen, etwas Gemüsebrühe zugeben, die Rübchen bissfest garen. Die Rübchen in ein Sieb geben, den Gemüsegond auffangen.

Die Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden. Das grüne Lauch beiseite legen, die Zwiebelringe in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Gemüsegond, die Sahne und den Frischkäse zufügen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit der Stärke sämig abbinden.

Die gegarten Teltower Rübchen mit der Sauce vermengen. Kurz vor dem servieren die Lauchzwiebeln zugeben.



Mein Tipp: Teltower Rübchen haben von allen Rüben das feinste Aroma...ein Brandenburger Original mit Weltklasse. Ich stelle bei meinen Grundsauzen keine Mehlschwitze mehr her, sondern binde meine Sauzen am Ende mit feinsten Kuzu Stärke ab, was den gesundheitlichen Nutzen, gerade für den Darm, erhöht.