

Glasierte Mairüben



Zutaten

350 g Mairüben
20 g Butter
1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
2 Stiele Petersilie gehackt

Zubereitung

Rüben schälen und halbieren, jede Hälfte in 3 Spalten schneiden. Rüben so in eine beschichtet Pfanne (mit Deckel verschliessbar) legen, dass der Boden nicht mehr sichtbar ist. Soviel Wasser dazugießen, dass die Rüben zur Hälfte bedeckt sind.

Butter, Ahornsirup, Salz und Pfeffer dazugeben. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Min. garen. Deckel abnehmen und die Rüben offen weitere 5 Min. kochen, bis dass Wasser vollständig verdampft ist. Weitere 4 Min. unter Rühren garen, bis die Rüben rundherum karamellisiert sind. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

Mairüben

Auch Mairübchen oder Navette genannt, gehört zu den Speiserüben aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Mairüben wurden schon in der Antike als Kulturpflanze angebaut, doch später von der Kartoffel verdrängt.

Der Geschmack erinnert an eine Mischung aus Radieschen und Kohlrabi, nur etwas milder und süßer, Ätherische Öle geben der Mairübe eine unverwechselbare Note. Die Schale enthält viele Senföle, die die Schärfe erzeugen. Wer es lieber mild mag, schält die rohen Rüben einfach. Auch die Blattsiele und Blätter können gegessen werden, und wie Spinat zubereitet werden.