

## Leckere Rezepte der LandFrauen für MarktTreff

Wenn jemand etwas davon versteht, aus regionalen Produkten spezielle Gaumenfreuden zu zaubern, dann sind es Schleswig-Holsteins LandFrauen. Als Partnerinnen der MarktTreffs wissen sie, was zu welcher Jahreszeit im Angebot und bestens für typisch schleswig-holsteinische Gerichte geeignet ist. Jeden Monat stellen die LandFrauen auf der Internetseite von MarktTreff ([www.markttreff-sh.de](http://www.markttreff-sh.de)) eines ihrer Lieblingsrezepte vor: einfach lecker!

*Das Rezept für das Holsteiner Rübenmus stammt von Anja Greggensen,  
1. Vorsitzende des Kreisverbandes Schleswig-Flensburg Kreisteil Flensburg e. V.*

### Holsteiner Rübenmus

Steckrüben sind ein Wintergemüse, das von September bis April geerntet wird. Sie haben einen süßlichen Geschmack, das Fleisch unter der rotbraunen Schale ist je nach Sorte weiß oder gelb. Aufgrund des intensiveren Geschmacks werden gelbe Rüben für die Küche bevorzugt. Steckrüben enthalten viel Vitamin C, Trauben- und Fruchtzucker, sowie Mineralstoffe und Senföle. Wie alle Wurzelgemüse gelten Steckrüben als sehr kalorienarm, da sie über einen hohen Wassergehalt verfügen.



#### Zutaten für 6 Personen:

500g Kasseler oder Kasseler Nacken  
4 Kochwürste  
800 g Steckrübe  
400 g Kartoffeln  
200 g Möhren  
Gemüsebrühe nach Geschmack  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Das Fleisch ca. 90 Minuten mit Wasser bedeckt gar kochen und dann aus dem Wasser nehmen.

Das Gemüse schälen und in Würfel schneiden. Dann im Fleischsud zusammen mit den Gewürzen ca. 30 Minuten kochen. Nach der Hälfte der Garzeit die Kochwürste mit garen und das Fleisch erwärmen. Nach Ende der Garzeit die Flüssigkeit abgießen und auffangen.

Das Gemüse pürieren, nach Bedarf etwas Flüssigkeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Ganz wichtig: Senf dazu reichen. Ebenso sehr lecker dazu schmecken süß-sauer eingelegte Rote Beete oder Kürbisse.

Holsteiner Rübenmus schmeckt natürlich frisch gekocht ganz toll, aber aufgewärmt am nächsten Tag schmeckt es noch viel besser!!!

Wir wünschen guten Appetit!

**Rezept des Monats unter [www.markttreff-sh.de](http://www.markttreff-sh.de)**