



farmgoodies
So entsteht das Gute

ROTE RÜBEN MIT BROMBEEREN, ZWETSCHKEN UND ZWIEBELN

Erstellt am 26.09.2021

🕒 30min 🌱 vegetarisch 🍴 leicht
Das Rezept kommt von Christine Mittermayr / textpoterie, gefunden im Rezeptheft von Salon-Magazin Nr. 28, Original aus dem vegetarischen Kochbuch von "Krautkopf" mit dem Titel "Erde, Salz & Glut", adaptiert frei nach Christine ;-)) mit Mohnöl verfeinert.



Zutaten für 2 Personen:

- eine halbe rote Rübe mittlerer Größe (roh)
- einen Becher frisch gepflückter Brombeeren
- 2 Zwetschken
- etwas Essig
- eine Brise Salz
- 2 kleine rote Zwiebeln
- etwas Olivenöl zum Anbraten
- zum Abschmecken Mohnöl – zum Beispiel @farmgoodies*)
- eventuell zum Garnieren frische Oreganoblätter und -blüten

Zubereitung:

Eine halbe Rote Rübe mittlerer Größe schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Hälfte der Brombeeren pürieren, Essig und etwas Salz unterrühren; die Roten Rüben Scheiben untermischen, Olivenöl oder Mohnöl drüber träufeln; ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln nicht zu klein schneiden und in Olivenöl anbraten, bis sie leicht glasig sind. Den Großteil der Zwiebeln zu dem Roten Rüben Gemisch geben.

Zwetschken vierteln und das Rote Rüben Gericht damit garnieren (ich habe Zwetschken vom "Zierzwetschkenbaum" verwendet, die süß-säuerlich schmecken – allerdings lässt sich das Fruchtfleisch schwer vom Kern ablösen). Restliche Zwiebeln darauf geben und mit ein paar Oreganoblätter und -blüten abschmecken.

>> Mohnöl kaufen

Foto: textpoterie / Porzellanschalen in den Farben "aubergine" und "black" siehe Onlineshop

Unsere Gastautorin Christine Mittermayr ist eine Mühlviertler Keramikerin, die es liebt, aus einem Klumpen Porzellanmasse einzigartige Schalen, Becher und Teller herzustellen (lt. ihrer eigenen Homepage ;-)) unter dem Label textpoterie.



Mit den Händen etwas tun, kreativ sein, ist entspannend und heilsam. Deshalb bietet sie auch als Keramikerin, Resilienztrainerin und Ergotherapeutin, in und außerhalb des Ateliers, Workshops an wie **Im Tun begreifen** gemeinsam mit Psychologin Kerstin Kranawetter für Unternehmen zum Thema Resilienz.
>> Infos Workshop Im Tun begreifen

2026 © All Rights Reserved