



Bits & Bites of natural food  
and adventurous travels

## ZWEIERLEI RÜEBLIGEMÜSE

Zutaten jeweils für 1 Portion als Gemüsegericht oder für 2 Personen als Beilage zu einem Fleisch- oder Reisgericht

### Rüebli aus dem Ofen mit Kreuzkümmel und Orange

- 1 Teelöffel Butter
  - 1 Esslöffel Olivenöl
  - 300 Gramm Rüebli, geschält und in dicke Stifte geschnitten
  - 1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen
  - frisch geriebene Orangenzeste nach Geschmack
  - etwas Orangensaft
  - Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen
1. Backofen auf 180°C vorheizen
  2. Olivenöl und Butter in eine ofentaugliche Form geben und in den Ofen stellen, bis die Butter geschmolzen ist
  3. Form aus dem Ofen nehmen
  4. Rüebli, gemahlener Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in die Form geben, gut mit dem Öl und der Butter verrühren
  5. Form mit Alufolie abdecken und Rüebli ca. 30 - 40 Minuten im Backofen rösten bis sie weich sind
  6. aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen, gut durchrühren und nochmals ca. 30 Minuten im Backofen weitergaren
  7. aus dem Ofen nehmen und mit frisch geriebener Orangenzeste und etwas Orangensaft abschmecken

# Rüebli mit Gewürzen, Joghurt, Doppelrahm, Cashews und Koriander

- 300 Gramm Rüebli, geschält und in ca. 2 mm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengrosses Stück Ingwer
- 1 Prise Cayennepfeffer - im Originalrezept werden grüne frische Chillies verwendet, die ich nicht im Haus hatte
- 20 Gramm Butter
- 1 Teelöffel schwarze Senfsamen - im Originalrezept stand gelbe Senfsamen, hatte ich aber nicht vorrätig
- ca 20 Gramm Cashewnüsse grob gehackt
- 2 Esslöffel Doppelrahm
- 2 Esslöffel Joghurt
- 1 Handvoll Korianderblätter in Streifen geschnitten
- Limettensaft

1. Knoblauchzehe schälen und mit dem Messerrücken zerdrücken
2. Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden
3. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer und schwarze Senfsamen dazugeben und dünsten bis sie duften
4. Prise Cayennepfeffer und Rüebli dazugeben
5. auf mittlerer Hitze dünsten bis die Rüebli aussen weich sind, innen aber noch etwas Biss haben
6. in der Zwischenzeit die grob gehackten Caschewnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten bis sie duften, dann zur Seite stellen
7. Doppelrahm und Joghurt unter die Rüebli mischen
8. anrichten und mit den Cashews und dem Koriander bestreuen und grosszügig mit Limettensaft beträufeln

**P.S:** im Originalrezept wird kein Salz verwendet, ich habe zusätzlich mit einer kleinen Prise gewürzt