

DAS REZEPT

Steckrüben einmal nicht als Eintopf



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Steckrüben: Viele kennen sie als Eintopf zubereitet. Sie gehören mit 85 Prozent Wasseranteil zu den kalorienärmsten Wurzelgemüsen. Steckrüben sind reich an Kalzium, den Vitaminen B1, B2, C und Niacin. Für die typische Gelbfärbung sorgt das Provitamin A.

Steckrübenscheiben mit Feta (4 Personen)

Zutaten:

1 bis 2 Steckrüben, 3 Eier, Paniermehl, 200g Feta, Parmesan, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

Die Steckrübe schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in Salzwasser kochen, bis sie bissfest sind. Den Feta ebenfalls in Scheiben schneiden.

Nun die Steckrübenscheiben panieren. Dazu Salz, Pfeffer und den Parmesan in das Paniermehl geben. Die Eier verrühren und die Steckrübenscheiben einzeln in die Eiermasse legen und mit der Paniermehlmasse panieren. Die Steckrüben von einer Seite vorsichtig goldgelb braten und dann umdrehen. Auf die gebräunte Seite Fetascheiben legen und nicht mehr wenden.

Fertig sind die Scheiben, wenn die zweite Seite auch goldgelb ist. Schmeckt sehr gut mit einem frischen Endivien-Salat oder auch als Beilage zu Lammfleisch mit Salat.