



Rote Rübe mit WOW

Julians und Glorijas Rote-Rüben-Suppe

Grundzutaten (4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 750 g rote Rüben
- 1 Apfel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 300 ml klassische Gemüsebrühe
- ½ TL brauner Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Bio-Orange
- 100 ml Soja-Drink
- 4 TL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer



Zum Verfeinern:

- Heidelbeeren
- Parmesan
- Brot
- Kren
- Grießnockerl
- Nelken
- Feta
- Kürbiskernöl

Und so geht's:

Die Zwiebel, den Ingwer, die roten Rüben und Äpfel schälen und würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer glasig dünsten. Nun die roten Rüben und den Apfel hinzugeben und kurz mitdünsten. Das Lebkuchengewürz unterrühren und mit der Gemüsebrühe aufkochen. Zucker und Lorbeerblatt beimengen und zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Nun das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit dem Soja-Drink aufgießen und nochmals pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Je nach Belieben, mit einem Klecks Sauerrahm anrichten.

Julians und Glorijas Tipp: Die Suppe mit Nelken und Zimt verfeinern und mit Heidelbeeren anrichten.

Sarahs und Magdalenas Pinkfarbene Palatschinken

Grundzutaten (4 Personen):

- 100 g rote Rüben
- 200 ml Milch
- 3 EL Zucker
- 2 Eier
- 175 g glattes Weizenmehl
- 2 EL Butter
- etwas Staubzucker



Zum Verfeinern:

- Topfen
- Schokolade
- Äpfel
- Bananen
- Erdbeeren
- Avocado
- Frischkäse
- Vogersalat
- Nüsse, wie Walnüsse und Haselnüsse
- Minzblätter

Und so geht's:

Zunächst die roten Rüben in einem Topf mit Wasser und 2 EL Zucker weich kochen. Danach die roten Rüben schälen, pürieren und mit der Milch, 1 EL Zucker, Eiern und Mehl zu einem Teig verrühren.

In einer beschichteten Pfanne Butter erhitzen. Aus dem Palatschinkenteig nun dünne Palatschinken herausbacken. Die Palatschinke wenden, sobald sie goldbraun gebacken ist.

Nun können sie nach Belieben, süß und salzig, gefüllt werden.

Sarahs und Magdalenas Tipp:

Süße Palatschinken mit Bananen und Schokolade füllen. Für den salzigen Geschmack eignen sich am besten Avocados, Frischkäse und Vogersalat.

Bens und Sebastians Rote-Rüben-Knödel

Grundzutaten (4 Portionen):

- 500g gekochte rote Rüben
- 240 g mehlig Kartoffeln
- 15g Butter
- 50g glattes Weizenmehl
- 1 EL Grieß
- 60g Zwiebel
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 5 EL Petersilie
- ½ TL Salz
- Prise Pfeffer



Zum Verfeinern:

- Essiggurken
- Apfel
- Sonnenblumenkerne
- Feta
- Süßkartoffeln
- Walnüsse
- Weißbrot

Und so geht's:

Die Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Butter einrühren, Mehl und Grieß unterkneten und mit Salz abschmecken.

Die Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne mit Butter dünsten. Die Roten Rüben fein reiben und zusammen mit dem Kümmel und einer zerdrückten Knoblauchzehe den Zwiebeln beimengen. Mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.

Den Kartoffelteig zu einer Rolle formen. Nun ein Stück des Teigs nehmen und zu einer kleinen Kugel formen. Die Kugel platt drücken, die Rote-Rüben-Masse hineingeben und zu kleinen Knödeln formen.

Die Knödel in kochendes Salzwasser legen und etwa 12 Minuten köcheln lassen. Anschließend in Semmelbrösel wälzen.

Kyras und Pauls Tipp: Beim Arbeiten mit roten Rüben am besten Handschuhe anziehen. Diese schützen eure Hände vor roten Verfärbungen. Die Rote-Rüben-Masse mit Feta verfeinern.

Alex' Rote-Rüben-Aufstrich

Grundzutaten:

- 250 g gekochte rote Rüben
- 75 g Frischkäse
- 150 g Feta
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zum Verfeinern:

- etwas Kresse



Und so geht's:

Die roten Rüben fein reiben und in eine Schüssel geben. Frischkäse und Feta untermengen und mit etwas Kresse, sowie Salz und Pfeffer, abschmecken.