



## Zutaten

**1 Steckrübe**  
**Salz**  
**4 EL Brat- und Backöl**

### *Zwiebelsauce:*

**180 g Zwiebel**  
**1 EL Brat- und Backöl**  
**50 ml Weißwein**  
**20 g Butter**  
**20 g Dinkelvollkornmehl**  
**300 ml Gemüsebrühe**  
**1-2 Lorbeerblätter**  
**Salz & Pfeffer**  
**Muskat**  
**½ Bund Petersilie**

## Gebratene Steckrübe mit Zwiebelsauce

Steckrübe schälen, halbieren und in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser die Steckrüben für ca. 1 – 2 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen und eventuell zusätzlich abtupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Stechrübenscheiben hineingeben und von beiden Seiten goldbraun braten. Im Ofen warm halten und die restlichen Stechrübenscheiben genauso zubereiten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel dazugeben und für ca. 1 – 2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Danach die Butter hinzugeben, flüssig werden lassen, mit Mehl bestäuben, gut miteinander verrühren, mit der heißen Gemüsebrühe langsam auffüllen und dabei ständig umrühren. Lorbeerblätter hinzugeben, aufkochen und für ca. 5 Minuten langsam köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat. Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, einfach noch etwas Brühe hinzugeben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Steckrüben auf Teller anrichten, etwas frischen Pfeffer darüber geben, die Zwiebelsauce dazugeben, mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

*Tipp: Ofenkartoffeln, Salzkartoffeln oder Thymiankartoffeln können zu diesem Gericht gereicht werden.*

## Zutaten

**Schwarzer Rettich**  
**Honig o. Kandiszucker o. Rohrohrzucker**

## Hustensaft aus schwarzem Rettich (schleimlösend)

Rettich waschen, den oberen Teil abschneiden, sodass er kegelförmig ausgehöhlt werden kann. Das Rettichfleisch klein schneiden und zur Seite stellen. An der unteren Seite wird ein kleines Loch hineingestochen / gebohrt. Nun wird der Rettich mit Honig, Kandiszucker oder Rohrohrzucker gefüllt, das geschnittene Rettichfleisch mit dem Zucker verrühren und den Deckel wieder aufsetzen. Der gefüllte Rettich wird auf ein Gefäß z.B. ein Glas gesetzt, dass die entstehende Flüssigkeit hinaustropfen kann. Dies für mehrere Stunden stehen lassen. Langsam tropft ein süß-scharfer Sirup heraus. Nach einiger Zeit kann der Rettich etwas weiter ausgehöhlt werden und wieder mit z.B. Honig befüllen. Gegebenenfalls das Loch etwas nach stechen, da es verkleben könnte. Der entstandene Saft in ein sauberes Glas abfüllen, er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank. 2 Teelöffel 3-mal täglich einnehmen.

*Info: Der entstandene „Hustensaft“ wirkt antibakteriell und schleimlösend. Honig vom Imker bringt zusätzlich eine antibakterielle Wirkung mit.*

