

Informationen zur Sendung vom 19.04.2024

Rübstiel-Törtchen

Von Ulla Scholz

Zutaten (8 Portionen)

1 Rolle Blätterteig
500 g Rübstiel
20 g Butter
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 Eier

Mehlschwitze
30 g Butter
30 g Mehl
125 ml Gemüsebrühe
125 ml Sahne
100 g Reibekäse
Muskat
Salz
Pfeffer

Außerdem
Mit Fleisch: 80 g
geräucherter Bauchspeck
Vegetarisch: 100 g
geräucherter Tofu
Pflanzenöl oder Butter
zum Fetten der Förmchen

Zubereitung

Den Blätterteig entrollen und mit einem Ausstecher passende Kreise ausstanzen. Die Förmchen einölen. Den Teig so einpassen, dass er oben etwas über den Rand steht, dann kaltstellen (kann auch noch einmal kurz ins Gefrierfach).

Den Rübstiel putzen, waschen und abtropfen lassen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, danach fein würfeln. Tofu oder Speck in kleine Würfel teilen und zur Seite stellen.

Für die Mehlschwitze die Butter vorsichtig in einem Topf schmelzen und das Mehl zugeben. Alles mit einem Schneebesen gut verrühren. Nach und nach Gemüsebrühe angießen. Dabei beständig rühren, anschließend kommt die Sahne dazu. Die Hitze der Herdplatte reduzieren und die Sauce einige Minuten sanft köcheln lassen. Mit Muskat und Salz würzen. Die Käsespäne unterheben und die Sauce zur Seite stellen.

In einem weiteren Topf die Butter schmelzen, mit Rübstiel auffüllen und 2 – 3 Minuten dünsten.

Speck- oder Tofu-Würfel in einer Pfanne in Pflanzenöl anbraten. Damit die Zwiebel- und Knoblauchstücke nicht verbrennen, kommen sie etwas später dazu. Danach alles unter den Rübstiel mischen. Sollte das Gemüse zu viel Flüssigkeit gezogen haben, kann man es etwas abgießen.

Die Käsemehlschwitze mit den beiden Eiern gründlich verrühren und mit der Rübstiel-Masse mischen.

Die Füllung bis zu Zweidrittel in die vorbereiteten Formen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad circa 20 Minuten auf einem unteren Einschub backen.

Informationen zur Sendung vom 19.04.2024

Rübstiel-Törtchen

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

500 g Rübstiel zu 2,50 Euro; Eine Rolle Blätterteig (Supermarkteigenmarke) zu 0,90 Euro; Schalotten und Knoblauch pauschal zu 0,20 Euro; 125 g Sahne zu 0,70 Euro; 100 g Reibekäse zu 1,00 Euro; Gewürze und Öl zum Einfetten pauschal zu 1,00 Euro; 2 Eier zu 0,66 Euro; Bio-Speckwürfel zu 1,59 Euro; Bio-Räuchertofu (Supermarkteigenmarke) zu 0,65 Euro.

Pro Portion mit Speck: circa 1,10 Euro

Pro Portion mit Räuchertofu: circa 0,90 Euro

Kleine Variationen

Wer auf echten Butterblätterteig Wert legt, sollte im Schnitt pro Törtchen 0,25 Euro dazurechnen. Wer keinen Rübstiel bekommt, könnte das Gemüse durch 1 kg frischen Blattspinat austauschen. Auch gefrorene Ware wäre möglich. Hier dürften 500 g ausreichen. Diese Menge TK-Spinat gibt es als Supermarkteigenmarke zu circa 1,10 Euro im Tiefkühlregal.

Rübstiel oder Stielmus?

Das zarte Grün der Speiserübe ist unter vielen Namen bekannt. Im westfälischen Dialekt nennt man die Pflanze Streppmaut. Fast wie aus einem Märchen klingen auch die Bezeichnungen Knisterfinken oder Runkelstielchen. Das Gemüse kommt aus Gegenden in NRW, wo klassisch Rüben angebaut werden. Das sind große Teile im Münsterland und im Rheinland im Vorgebirge.

Je nach Knolle kann Rübstiel unterschiedlich aussehen. Heute wird die Pflanze extra gezüchtet, indem man sie dicht an dicht aussäht. Hier wird kein Wert auf die Ausbildung einer großen Rübe gelegt, sondern nur die jungen Stängel als Büschel geerntet. Klassisch wird der leicht säuerliche – geschmacklich leicht an Chinakohl oder Mangold erinnernde – Rübstiel mit Kartoffelstampf oder als Gemüsebeilage in Mehlschwitze gereicht. Mit Sicherheit gibt es in jeder Region schöne Familienrezepte, die leider immer mehr in Vergessenheit geraten. Das Gemüse findet man im Frühling für kurze Zeit auf dem Wochenmarkt oder in Bauernläden.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!