

Warenkunde - Das Mairübchen

Mairübchen - auch Nevetten genannt - ähneln Radieschen und schmecken mild-süßlich nach Möhre und Petersilienwurzel. Auch die grünen Stielblätter der Mairübchen eignen sich zum Verzehr. Mairübchen sind die kleinsten und zartesten aller Speiserüben und zählten neben den verwandten Steckerüben lange Zeit zu den wichtigsten Gemüsesorten. Mittlerweile werden die zarten Mairübchen wieder vermehrt angebaut - und das zu Recht, denn Mairübchen-Rezepte sind sehr schmackhaft!

Ein Rübchen mit langer Geschichte

Bereits in der Antike spielte das weiße Rübchen eine große Rolle in der Küche, besonders, da die Kartoffel im europäischen Raum erst im 16. Jahrhundert eingeführt wurde. Da die Mairübe reich an vielen verschiedenen Vitaminen (besonders B-Vitamine), Mineralstoffen und Eiweiß ist, erfreute sie sich lange großer Beliebtheit. Durch die Verbreitung der Kartoffel geriet sie dann etwas in Vergessenheit, wird aber in den letzten Jahren auf den Märkten und auch im Supermarkt wieder häufiger angeboten. Meist findet man sie als weiße runde Kugel, es gibt jedoch auch Sorten mit gelben und rot-gelben Kugeln oder mit länglichen sowie schmalen Knollen.

Zarte Knolle, die nicht nur Kindergaumen begeistern wird

Mairüben schmecken wie eine Mischung aus Kohlrabi und Radieschen, sind jedoch nicht so scharf und schmecken auch noch etwas süßlicher. Daher sind die weißen Rübchen besonders gut geeignet, Kinder mit Gemüse vertraut zu machen. Den milden und leicht süßlichen Geschmack der Mairübchen mögen die meisten Kinder sehr gerne. Wie Kohlrabi auch kannst Du die Mairüben roh in Salaten verarbeiten oder einfach in Spalten geschnitten als Rohkost genießen. Eine weitere Ähnlichkeit zum Kohlrabi ist, dass die Blätter der Mairüben mitgegessen werden können und zudem sehr viel Karotin und Vitamin C enthalten. Also nicht einfach wegschmeißen, sondern klein schneiden und zum Schluss mit unter die zubereiteten Mairübchen heben oder wie Spinat kurz dünsten. Die zarte Knolle der Mairübchen sollte nicht gekocht, sondern nur kurz in Butter oder Öl gedünstet werden, damit sie ihren süßlichen Geschmack behält und die Vitamine und Nährstoffe nicht verloren gehen.