

## 17 herzhaft-rezeptideen mit Rüben-Power



Orangefarbene Möhre, blasse Pastinake, Rote Bete ... in der Rüben-Familie geht es ganz schön bunt zu. Nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich decken sie das ganze Spektrum von nussig-mild, süß, erdig bis scharf ab. Wer sich so wunderbar vielfältig zeigt, gehört unbedingt auf deinen Speiseplan. Inspiration gibt es von unseren lieben Foodbloggern und von uns.

### Gesunder Rüben-Burger mit Süßkartoffel

Diese Burgerpatties kommen ganz ohne Fleisch aus, stattdessen verpasst ihnen Rote Rübe – auch als Rote Bete bekannt – einen neuen Anstrich. Zum erdig-süßen Aroma passen deftige Vollkorn-Brötchen. [Zum Rezept](#)



[Gesunder Rüben-Burger mit Süßkartoffel](#) © Catrin Neumayer | [CookingCatrin](#)

### Kartoffel-Pastinaken-Püree

Auch klassisches Kartoffelpüree kann ein bisschen Rübenpower vertragen. Yvonne bereitet es zusammen mit Pastinaken zu und serviert es zusammen mit Zwiebel-Speck-Sauce und Spiegelei. [Zum Rezept](#)

## 17 herzhaft-rezeptideen mit Rüben-Power



Kartoffel-Pastinaken-Püree © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

### Rote-Bete-Schmarrn mit Dip

Man nehme eine rote Knolle, die süße Erinnerung an Alpenküche und eine gute Portion Küchenexperiment: Fertig ist dieser wunderbare Rote-Bete-Schmarrn mit Meerrettich-Kresse-Dip. [Zum Rezept](#)



Rote-Bete-Schmarrn mit Dip © Christine Garcia Urbina | trickytine

### Gebackene Pastinaken mit Süßkartoffel und Sucuk

Nochmal aromatischer werden Knolle und Rübe hier durch eine kurze Backsession – vor allem, wenn du in den letzten 10 Minuten der Backzeit würzige Sucuk dazugibst. [Zum Rezept](#)



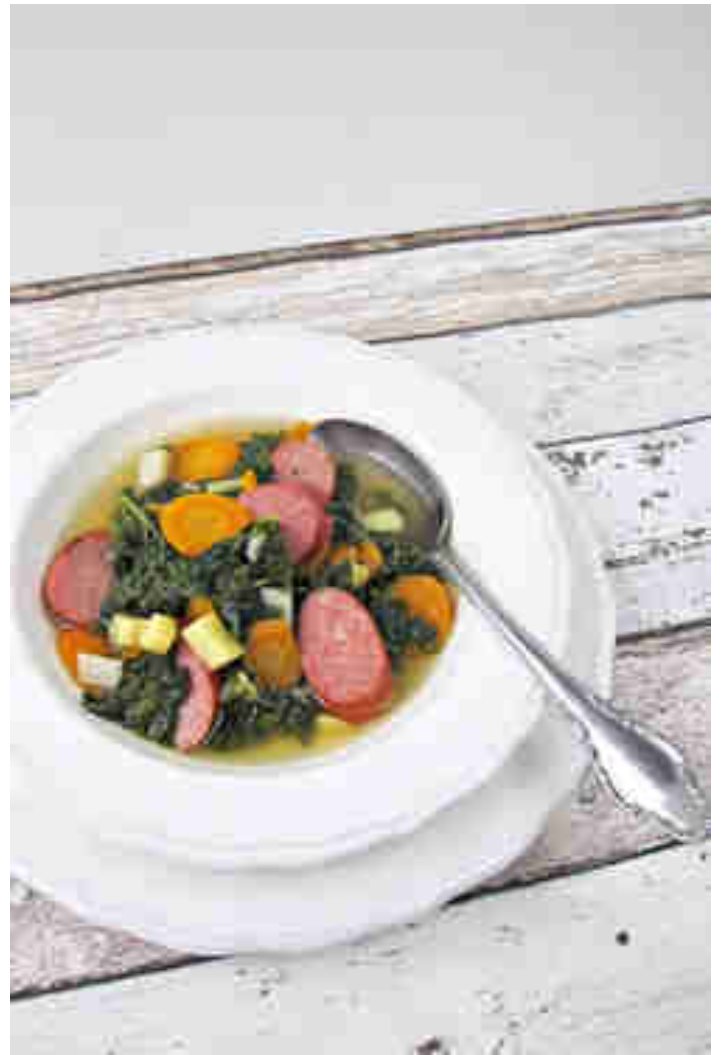
## 17 herzhaft-rezeptideen mit Rüben-Power



Gebackene Pastinaken mit Süßkartoffel und Sucuk © Marsha Silenzi | Eine Prise Lecker

### Grünkohlsuppe mit Topinambur

Draußen herrscht Schietwetter? Zeit sich ins Warme zu mummeln: Kuschelsocken an, Teekanne bereit und einen großen Teller Grünkohlsuppe mit Möhrchen, Topinambur und Mettenden auf den Tisch. [Zum Rezept](#)



Grünkohlsuppe mit Topinambur © Foodistas

### Rotkohlsalat mit karamellisierten Petersilienwurzeln

Petersilie kennt jeder, aber hast du statt der Blättchen auch die Wurzeln mal verarbeitet? Jessica karamellisiert Petersilienwurzel und kombiniert sie mit einem fruchtig-leichten Rotkohlsalat. [Zum Rezept](#)

## 17 herzhaft-rezeptideen mit Rüben-Power



Rotkohlsalat mit karamellisierten Petersilienwurzeln © Jessica Benczewski | Berliner Küche

### Pikante Karottensuppe

Wann ist eigentlich Tag der Karotte? Wurscht, denn als leicht pikante Suppe und mit Petersilie verfeinert schmeckt sie zu jeder Jahreszeit. [Zum Rezept](#)



Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf [www.springlane.de/magazin](http://www.springlane.de/magazin)

Pikante Karottensuppe © Sylvana Kiehr | Sylvis Lifestyle

### Gemüsekekuchen mit Karotten und Basilikum

Naschen erlaubt ... auch wenn es hier keine süße Leckerei aus der Backform gibt, ist Julias knusprig-leichter Gemüsekekuchen heißbegehrt. Kein Wunder bei diesem Mix aus Wurzelgemüse, Basilikum und Schafskäse. [Zum Rezept](#)



Gemüsekekuchen mit Karotten und Basilikum © Julia Zimmermann | Naschen mit der Erdbeerqueen

### Karotten-Ingwer-Suppe

Nochmal Möhrchen, diesmal mit gesundem Ingwer und Orange, dazu Sesamkörner, Korianderblättchen und Zuckerschoten. Das schmeckt und bringt das Immunsystem wieder in Schwung. [Zum Rezept](#)



## 17 herzhaft-rezeptideen mit Rüben-Power



Karotten-Ingwer-Suppe © Ela | Transglobal Pan Party

### Dreifarbige Joghurt-Terrine

Andrea zaubert in ihrer Küche diesmal haute cuisine: Luftig-lockere Terrine aus drei Schichten neben einem kleinen Salatbouquet. Wäre das nicht was für dein nächstes edles Festtagsmenü? [Zum Rezept](#)



Dreifarbige Joghurt-Terrine © Andrea Köhnberger | Cook and bake with Andrea

### Honiglinsen mit Karotten

Wenn du wie Karin für dein Leben gern Linsen isst, gibt's hier die leckeren Hülsenfrüchte mit Karotte und Schalotte zu deftigem Grillkäse serviert. Die leichte Süße verdankt das Gericht einem Klecks Honig. [Zum Rezept](#)



Honiglinsen mit Karotten © Karin Klemmer | Wallygusto

### Möhrenpesto

Wo sich sonst Basilikum behauptet, hat heute Möhre das Sagen – im Mix mit Chili, Knoblauch, Parmesan und saurer Sahne wird aus dem Wurzelgemüse nämlich ein richtig gutes Pesto. [Zum Rezept](#)



## 17 herzhaft-rezeptideen mit Rüben-Power

Möhrenpesto © Jasmin Ralbofski | Was du nicht kennst

### Rübenpüree mit Auberginen

Diese cremige Beilage zeigt: Pü geht auch ohne Kartoffel und schmeckt mit dem Mix aus Möhre, Pastinake und Steckrübe wunderbar süßlich-mild. Anika serviert dazu gegrillte Auberginenscheiben. [Zum Rezept](#)



Rübenpüree mit Auberginen © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

### Karottenlocken auf Quinoa-Linsensalat

Bei Daniela und Michael locken Karotten im nussig-exotischen Quinoa-Linsensalat. Der geschmackvolle Clou: Nussiges Tahini-Dressing mit einem Spritzer Zitrone, Honig und Knoblauch. [Zum Rezept](#)



Karottenlocken auf Quinoa-Linsensalat © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

### Merguez mit Ofengemüse

Kaja lässt sich beim morgendlichen Schlendern über den Wochenmarkt zu neuen Rezepten inspirieren und hat beim Anblick von Rote Bete, Orange und roten Möhren direkt eine gute Idee: Wurzelgemüse wird Ofenschmaus. [Zum Rezept](#)

## 17 herzhaft-rezeptideen mit Rüben-Power



Merguez mit Ofengemüse © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

### Kusprige Pastinaken-Pommes

Sei mal rebellisch und mach deine Pommes statt aus x-beliebigen Kartoffeln ... aus Pastinaken. Knusprig, nussig und mit Parmesan und Knoblauch einfach ein bisschen anders. [Zum Rezept](#)



Kusprige Pastinaken-Pommes

### Pastinakensuppe mit Gruyère

Auf den Winter stimmst du dich am besten mit einem cremigen Pastinaken-Süppchen ein. Sabrina und Steffen kredenzen eine besonders raffinierte Version mit Zitronen-Gremolata und Pastinakenchips. [Zum Rezept](#)



# 17 herzhaft-rezeptideen mit Rüben-Power

Pastinakensuppe mit Gruyère © Sabrina Kiefer & Steffen

Joost | Feed me up before you go-go