

«Räbebappe*»

Familienrezept von SRF 1-Hörer Martin Frey aus Reinach AG

Zutaten: (4 Pers.)

2 Teile Räben und 1 Teil Kartoffeln
1-2 Zwiebeln
1 Tasse Milch und etwas Rahm
3 EL Maizena (um die «Bappe» zu verdicken)
Salz oder Aromat, je nach Vorliebe
Kümmel
Muskatnuss nach Belieben

*«Bappe» bedeutet Brei. Bei diesem Wort kann sowohl der weibliche wie auch der männliche Artikel gebraucht werden.

Zubereitung:

Räben und Kartoffeln schälen, würfeln und weich kochen.
Wasser abschütten und die Räben und Kartoffeln gut ausdampfen lassen. Anschliessend durchs Passevite treiben, so dass die «Räbebappe» die Konsistenz von Kartoffelstock bekommt.

Die kalte Milch (ca. 1 Tasse), Rahm, Gewürze, Maizena und Kümmel in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren. Dann unter den «Bappe» rühren. Alles kurz aufkochen und abschmecken.

Zwiebeln

Entweder schneidet man sie fein und kocht sie zusammen mit den Räben und den Kartoffeln weich.

Oder man schneidet die Zwiebel in feine Ringe und macht eine braune Zwiebelsauce (mit Butter). Diese Sauce über den in der Schüssel angerichteten «Bappe» geben.

Die «Räbebappe» wie Kartoffelstock mit Fleisch oder zusammen mit einem Endiviensalat servieren.

Anmerkung von SRF 1-Hörer Martin Frey

«Man darf nicht zu viele Räben nehmen, der Geschmack würde zu stark. Nimmt man zu viele Kartoffeln, fehlt der besondere Rübengeschmack. Man hat immer viel mehr gekocht, als man essen konnte und den Rest am Abend in der Bratpfanne leicht braun gebraten. Ein herrliches Essen! So hat das Landvolk früher diverse Pflanzen für die Viehfütterung auch in der Küche verwendet. Zum Beispiel hat man auch das Kraut der Runkelrüben als Gemüse gekocht.» Aber das wäre wieder ein anderes Rezept!
