

ZU BESUCH BEIM ALLGÄUER CHEFKOCH

Mairübchen

Nun finden wir die zart-würzigen Frühlingsrübchen wieder auf den Märkten. Welche Köstlichkeiten man aus ihnen zubereiten kann, zeigt uns Michael Bernhard in seiner Küche des Hotels „Das Rübezahl“.

FOTOS: BRIGITTE SPORRER. TEXT UND PRODUKTION: KATI HOFACKER

Bereits in der Antike nährte uns die Mairübe oder *Brassica rapa subsp. rapa var. majalis*. Ihre engsten Verwandten sind die Teltower und Herbstrüben

Die kleinen Mairübchen sind die besten – egal, ob es sich um die weißen, die violett-weißen oder die gelben Sorten handelt“, erklärt uns Dr. Ina Schicker. Im fischen grünen Dirndl steht die Biologin, Heilpflanzen-Expertin und Naturpädagogin an diesem wunderschönen Frühlingsmorgens auf ihrem Gemüsefeld direkt unterhalb der Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau.

Sie zieht beherzt eine Mairübe aus der Erde. „Klein, fest und rund müssen sie sein. So sind sie perfekt.“ Seit vielen Jahren hält Dr. Ina Schicker Seminare über Kräuter, Pflanzenheilkunde und Gemüseanbau. Heute ist Chefkoch Michael Bernhard vom benachbarten Hotel „Das Rübezahl“ mit seiner Familie bei ihr zu Gast. Er lässt sich für sein Vorhaben, für uns ein Mairübenmenü zu kreieren, in Produktkunde unterrichten. „Biologisch

gehören die Mairübchen zur Art der ‘Rübsen’ und zur Gattung Kohl“, weiß Dr. Schicker. Das erklärt auch deren leicht scharfen Geschmack, der an einen Mix aus Radieschen und Kohlrabi erinnert, nur milder. Michael Bernhard: „Geschält wird das Aroma feiner, deshalb sind die Rübchen roh selbst bei Kindern recht beliebt. Wenn man sie dünstet, wird die Mairübe zartfein, cremig und süßlich.“ Unsere beiden Fachleute geraten ins ▷



Königliche Kulisse: Michael Bernhard mit Familie an seinem Arbeitsplatz mit Blick auf Schloss Neuschwanstein



Mairübchen können gelb, lila oder auch weiß sein – der Geschmack ändert sich nicht

Schwärmen: Vitamin C, Folsäure, Eisen, Zink, B-Vitamine und viele Ballaststoffe machen Mairübchen zur gesunden Delikatesse. Ina Schicker: „Die Mairübe ist anspruchslos und liebt sowohl lehmige als auch humose sandige Böden.“ Bereits Mitte März kann sie im Abstand von 10 bis 15 Zentimetern im Freien ausgesät werden. Sechs bis acht Wochen später sind die Rübchen mit fünf bis acht Zentimetern Durchmesser erntereif. „Bis in den August kann man immer wieder nachsäen und die Rübe bis Mitte November ernten.“ Auch in der Küche zeigen sich die kleinen Energiebündel unkompliziert. Die Blätter können wie Spinat in Butter geschwenkt werden, die Stiele werden zu Rübstieltgemüse und die kostbaren Knollen eignen sich für vielerlei Köstlichkeiten. Seit Jahrtausenden war die Mairübe in Europa populär und wurde später, wie so viele Erdschätze, von der Kartoffel verdrängt. Nun wird sie wiederentdeckt: Immer häufiger sieht man sie, oft unter der französischen Bezeichnung „Navet“, auf unseren Märkten, wo sie neben Erdbeeren und Spargel den Frühsommer einläutet. Auch Navette, Gatower oder Züricher Kugel, Märkisches Rübchen, Maikugel oder Pariser Weißrübe wird sie genannt. ▶



☞ Allgäuer Felchen auf cremigem Mairübenpüree

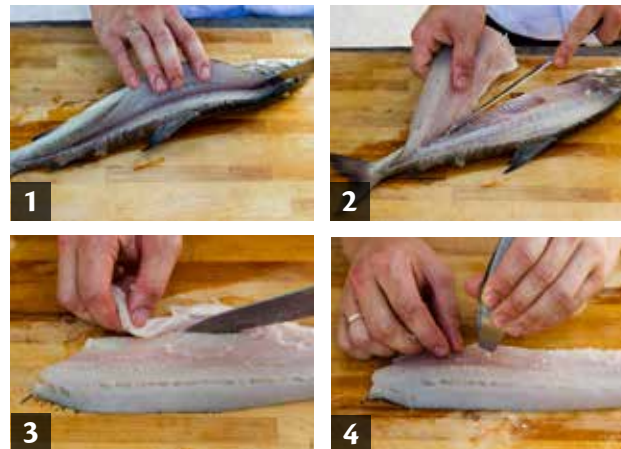
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g geschälte Mairüben, 150 ml Sahne, 100 ml Milch, 60 g Butter, 1 Schuss Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, frisch gemahlene Muskatnuss, 2 frische Allgäuer Mairenke (Felchen), 1 EL Olivenöl, gemahlener Chili, einige Blättchen wildes Basilikum, eingelegte Himbeeren in weißer Balsamicocreme

- 1 Für das Püree die Mairüben in feine Würfel schneiden. In einer Mischung aus Sahne, Milch und etwas Butter weich dünsten. Pürieren, den Rest der Butter zugeben und nochmals gut aufmixen. Den Zitronensaft zugeben und mit etwas Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss würzen.
 - 2 Felchen filetieren, entgräten, die Haut einige Male einritzen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in wenig Öl in einer Grillpfanne knusprig braten. Nur zum Ende der Garzeit für kurze Zeit (½ Minute maximal) auf die Fleischseite drehen. Sofort servieren.
 - 3 Das Püree auf vorgewärmte Teller verteilen, die Filets auflegen, mit jeweils einigen eingelegten Balsamico-Himbeeren, etwas gemahlenem Chili und wildem Basilikum dekorieren.
- Zubereitungszeit: 40 Minuten, Garzeit: circa 30 Minuten

Richtig filetieren

- 1 Rücken- und Bauchflosse mit dem Messer entfernen, den Rücken des Fisches mit dem Messer einschneiden.
- 2 Entlang der Mittellinie das Filet vorsichtig schneidend abheben. Wenn das obere Filet entfernt ist, den Schwanz mit den Gräten und dem Kopf lösen.
- 3 Bauchlappen abschneiden, Gräten mitnehmen.
- 4 Restliche Gräten mit einer Fischpinzette auszupfen



Anbauspezialistin Dr. Ina Schicker zeigt Michael Bernhard verschiedene Sorten

☞ Rüb-Süppchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Mairüben, 2 cm frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Currypulver, 2 EL Öl, 800 ml Hühnerbrühe, 400 ml Kokosmilch, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas glatte Petersilie

- 1 Die Rübchen schälen und in circa 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. In einen Topf das Öl erhitzen und die Rübchenwürfel darin mit Knoblauch und Ingwer andünsten. Curry darüberstreuen, gut anschwitzen lassen und mit der Hühnerbrühe ablöschen. Das Gemüse circa 20 Minuten köcheln lassen.
 - 2 Von den fertigen Würfeln zehn Stück beiseitelegen. Den Rest fein pürieren, Kokosmilch und Zitronensaft zugeben, aufkochen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen Würfel klein schneiden.
 - 3 Die Mairübenwürfel in vorgewärmte tiefe Teller geben, die Suppe mit dem Zauberstab aufmixen und darübergießen. Mit einigen Blättchen glatter Petersilie oder Koriander dekorieren.
- Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: circa 25 Minuten



☞ Mairüben-Carpaccio vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Bio-Zitrone, 4 TL Tafel- Meerrettich (aus dem Glas), 2 TL Zucker, 6 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer (aus der Mühle), 500 g Mairüben, 8 Radieschen, 1 EL Mandelblättchen, 60 g Bergkäse (am Stück), 1 Beet Kresse

- 1 Für die Marinade die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale, 4 EL Zitronensaft, Meerrettich und Zucker verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 2 Die Mairüben schälen, die Radieschen putzen und waschen. Mairüben und Radieschen getrennt in sehr dünne Scheiben schneiden.
 - 3 Die Rübenscheiben auf vier Tellern auslegen und mit der Marinade beträufeln. Die Radieschenscheiben darauf verteilen.
 - 4 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Den Käse in feine Scheiben hobeln. Die Kresse vom Beet schneiden. Käse, Kresse und Mandelblättchen auf dem Carpaccio verteilen. Mit grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren. Dazu passt geröstetes Weiß- oder Graubrot.
- Zubereitungszeit: circa 20 Minuten





✂ Schlutzkrapfen gefüllt mit Mairüben- Meerrettichcreme auf Radieschenpesto

vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Teig: 400 g Weizenmehl, 2 Eier, 4 Eigelb, 1 EL Olivenöl, 20 ml Wasser, Salz
Für die Füllung: 300 g Mairüben, Salz, 2 EL Meerrettich (aus dem Glas), ½ Zwiebel, 1 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, 3 Scheiben geriebenes, ungetoastetes Toastbrot ohne Rinde, 50 g Ziegenfrischkäse, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss
Für das Pesto: 1 Bund Radieschen mit Blättern, 50 ml Olivenöl, 20 g Pinienkerne, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 Knoblauchzehe
Zum Fertigstellen: Mehl, 1 Eiweiß, 2 EL Butter, 1 Zwiebel, Schnittlauch, Bergkäse

1 Für den Teig Mehl, Eier, Öl, Wasser und eine Prise Salz zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 45 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2 Die Mairüben schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Rüben abtropfen lassen und mit dem Meerrettich im Mixer mixen. Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit Butter goldbraun anschwitzen. Den Knoblauch klein hacken, zur Zwiebel geben und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Mairübenmasse mit dem geriebenem Toastbrot und dem Ziegenfrischkäse vorsichtig in die noch warme

Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.
3 Für das Radieschenpesto die Blätter von den Radieschen zupfen und mit Olivenöl, Pinienkernen, Salz, Pfeffer und Knoblauch mixen. Radieschen in ganz feine Streifen schneiden und unter das Pesto heben.
4 Den Teig mit einem Nudelholz in vier lange Bahnen ausrollen. Mit etwas Mehl bestäuben. Die Teigbahnen mit Eiweiß dünn bestreichen. Die Füllung mit einem Teelöffel im Abstand von 4 bis 5 cm auf die Mitte der Teigbahn setzen. Jetzt eine zweite Teigbahn über die Füllungen legen und vorsichtig mit den Fingern andrücken, sodass keine Luftbläschen entstehen. Mit einem Halbmond-Ausstecher ausstechen.
5 Die Teigtaschen nun 3 Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen, danach mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
6 In einer Pfanne Butter und Zwiebelwürfel goldbraun anschwitzen, die Teigtaschen hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7 Zum Anrichten fein geschnittenen Schnittlauch und gehobelten Bergkäse darübergeben.
Zubereitungszeit: 90 Minuten, **Wartezeit:** 45 Minuten, **Garzeit:** circa 12 Minuten

Unser Profi Michael Bernhard durfte für uns experimentieren. Er hat zwar unter Köchen wie Alfons Schuhbeck, Frank Mollenhauer oder Bobby Bräuer Sterne und Hauben erköcht. Aber er liebt es, mit regionalen Zutaten eine frische Aromaküche zu zaubern. Da passen die kleinen Rübchen gut ins Konzept: „Sie harmonisieren roh hervorragend mit Fisch. Gekocht werden sie zu würzigem Püree, Gemüse oder Suppe. Sie schmecken mit Zitrone oder Meerrettich sehr gut, und man kann sie füllen, glasieren, karamellisieren, braten, backen oder dünsten.“ Mairübchen sollen übrigens das Lieblingsgemüse von J. W. von Goethe gewesen sein – und nach all dem Raffinement auf unserem Teller wissen wir jetzt auch, warum.

Kati Hofacker

Dank an ...

... das Wellnesshotel „Das Rübzahl“, Am Ehberg 31, 87645 Schwangau, www.hotelruebezahl.de, wo wir fotografieren durften, und an die Biologin, Heilpflanzenexpertin und Naturpädagogin Dr. Ina Schicker für die fachliche Beratung zum Anbau der Mairübchen. Ihre Kurse kann man buchen unter www.naturmase.de

✂ Gebeizte Anis-Bachforelle auf mariniertem Mairübensalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Mairübensalat: 100 g Radieschen, 200 g Mairüben, 100 g Möhren, 1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar), 2 Stängel Dill, 2 EL Apfelessig, 1 TL Ahornsirup, 1 TL Tafel- Meerrettich (aus dem Glas), 1 kleine Knoblauchzehe, 2 EL Walnussöl, Kräutersalz, Pfeffer (aus der Mühle), 40 g Walnusskerne
Für die gebeizte Bachforelle: 1 Bachforelle (2 Filets), 50 g Sternanis, 50 g Meersalz, 40 g brauner Zucker, 10 g Kümmel, 5 g Thymian (getrocknet), 5 g Fenchelsamen, 5 g Lorbeer, 5 g schwarze Pfefferkörner, Zitronenabrieb

1 Die Radieschen waschen und putzen. Mairüben und Möhren schälen, die Rüben halbieren. Apfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Alles in dünne Scheiben schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen grob hacken.
2 Für das Dressing Essig, Ahornsirup und Meerrettich verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Das Öl unterschlagen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Alle Salatzutaten, Walnusskerne und Dressing mischen. Den Salat kurz ziehen lassen.
3 Die Bachforelle sauber filetieren und die restlichen Gräten mit einer Pinzette ziehen. Alle Gewürze miteinander vermengen. Die Forellenfilets in eine Form nebeneinander legen und mit der Gewürzmischung bedecken. Mit Frischhaltefolie abdecken und für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4 Nach 24 Stunden die Filets aus der Gewürzlake nehmen und mit Küchenpapier vorsichtig abreiben. Mit Zitronenabrieb bestreuen. Jetzt ist die Bachforelle verzehrfertig und kann in beliebige Form gebracht werden.
Zubereitungszeit: circa 30 Minuten, **Beizen:** 24 Stunden

