

Rezept

Gedämpfte Mairübchen

Ein Rezept von Gedämpfte Mairübchen, am 09.06.2026

Zutaten

8 Mairübchen mit saftigem Mai	2 Scheiben Toastbrot
1 Bio-Zitrone	1 TL schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter	Salz
1 EL Kapern (aus dem Glas)	2 getrocknete Tomaten (in Öl)
1 Sardellenfilet (in Öl, nach Belieben)	5 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Mairübchen waschen, die knackigen Blätter abzupfen und ca. 100 g davon beiseitelegen. Danach von den Rübchen die Stielansätze und die Wurzelenden abschneiden und die Rübchen je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Toastbrot in einer Schüssel mit Wasser bedecken und weich werden lassen.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden und mit 300 ml Wasser, Pfefferkörnern, Lorbeer und Salz in einen Topf geben. Die Mairübchen in einen Dämpfeinsatz legen.
3. Für die Sauce die Rübchenblätter grob hacken. Kapern, Tomaten und nach Belieben das Sardellenfilet abtropfen lassen und grob hacken. Die zweite Zitronenhälfte auspressen. Das Brot ausdrücken und mit Blättern, Kapern, Tomaten, eventuell Sardelle, 1 EL Zitronensaft und dem Öl im Mixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Zitronenwasser im Topf zum Kochen bringen, dann die Mairübchen darübersetzen und zugedeckt im heißen Dampf in 6-8 Min. bissfest dämpfen. Die Sauce mit 2-3 EL Garsud cremig rühren und zu den Mairübchen servieren.