

Rezept

Sahnerübchen

Ein Rezept von Sahnerübchen, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Zuckerrübe	1/2 Zwiebel
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	100 g Spätzle
100 g mageres Kassler	2 EL Crème fraîche
1 EL Sonnenblumenkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal

Zubereitung

1. Zuckerrübe waschen, schälen und zunächst in 1 cm dicke Scheiben, dann diese in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Beides in eine Mikrowellenform mit Deckel geben.

2. 50 ml Wasser mit 1 TL Salz, Pfeffer und Muskat mischen und über den Rüben verteilen. Bei 600 (800) Watt insgesamt 10 (8) Min. garen, einmal unterbrechen und umrühren.

3. Inzwischen Salzwasser für die Spätzle aufsetzen, diese nach Packungsangabe kochen. Kassler in dünne Scheiben schneiden und mit Crème fraîche und Sonnenblumenkernen unter das Gemüse ziehen. Alles nochmals bei 600 (800) Watt etwa 10 (8) Min. garen, dabei zwischendurch umrühren. 4 Min. im Gerät nachziehen lassen, dann abschmecken. Spätzle in ein Sieb abgießen. Das Gemüse zu den abgetropften Spätzle reichen.