

Rezept

## Scharfe Pfannen-Rübchen

Ein Rezept von Scharfe Pfannen-Rübchen, am 22.05.2026

### Zutaten

<b>1 kg</b> kleine Rübchen (z. B. Teltower Rübchen, Herbstrüben, Butterrüben oder Steckrüben)	<b>4 Zweige</b> Rosmarin
Salz	<b>30 g</b> weiche Butter
<b>1 EL</b> Honig	Chiliflocken
	<b>200 ml</b> Apfelsaft

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

### Zubereitung

1. Die Rübchen waschen, putzen, schälen und vierteln. Größere Rübchen in Achtel schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.

---

2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Rübchen und Rosmarin darin 3-5 Min. andünsten. Etwas Salz, Chiliflocken, Honig und Apfelsaft zugeben. Rübchen zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. garen. Wenn nötig, etwas Saft zugeben. Kurz vor dem Garzeitende die Kochflüssigkeit offen bei großer Hitze einkochen lassen. Dabei das Gemüse mehrmals schwenken. Rosmarin entfernen und die Rübchen mit Salz und Chiliflocken abschmecken.