

Rezept

Steckrüben mit Kardamom

Ein Rezept von Steckrüben mit Kardamom, am 09.06.2026

Zutaten

600-700 g Steckrüben	1 Bio-Limette
30 g Butter	Salz
1-2 TL gem. Kardamom	Orangenv Pfeffer
50 g geriebener Palmzucker	gehackte Pistazien

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. Rüben schälen, holzige Teile entfernen und waschen. Die Rüben in Stifte (1/2 x 2 cm) schneiden. Limette heiß abwaschen. Die Schale mit einem Zestenreißer abziehen und hacken, den Saft auspressen.
2. Die Rüben in der Butter 3-4 Min. anbraten. Mit Salz, Kardamom und Orangen-Pfeffer würzen. Palmzucker zugeben und karamellisieren lassen. Die Rüben darin unter Rühren bissfest garen. Mit Limettensaft abschmecken, mit Limettenzesten und Pistazien bestreuen.