

---

## Mairübchen

---

Mairübchen sind kleine weiße, manchmal auch gelbe Speiserüben mit feinem, leicht süßlichem Geschmack. Sie gehören zu den ersten zarten Wurzelgemüsen im Jahr und lassen sich roh oder gegart wunderbar vielseitig verwenden. Auch das junge Grün ist essbar.



### So lagert ihr Mairübchen richtig:

- Die Blätter von den Knollen trennen, da sie sonst Wasser entziehen.
- Die Knollen in einer luftdichten Box im Kühlschrank lagern – sie halten sich dort gut eine Woche.
- Die Blätter möglichst frisch verwenden, notfalls separat in einem geschlossenen Beutel im Kühlschrank aufbewahren – Küchenpapier speichert eventuelles Kondenswasser.
- Beides vor dem Verpacken gut abkühlen lassen, um Kondenswasser zu vermeiden.

### Ideen für die Küche:

- **Roh im Salat** – fein gehobelt oder geraspelt mit Apfel und einem Joghurtdressing.
- **Als Rohkost mit Dip** – zarte Mairübchen sind angenehm süßlich und mild im Geschmack.
- **Gedünstet oder glasiert** – in Butter mit etwas Zucker und Zitronensaft ein wunderbar feines Frühlingsgemüse.
- **In der Suppe** – als Einlage in klaren oder cremigen Frühlingsuppen.
- **Im Ofen** – zusammen mit anderem Wurzelgemüse rösten.
- **Aus dem Grün** – ähnlich wie Rübstiel zubereiten, z. B. kurz gedünstet oder in einer Quiche.