

Mairübchen aus dem Ofen mit Bohnen-Rucola-Stampf

Die zarten Rübchen kommen gebräunt aus dem Ofen, darauf ein paar Löffel stückiges Bohnenpüree, in dem nussiger Rucola für Frische und Würze sorgt. Er gibt eine leicht scharfe, bittere Note.

☒ 45 Min. • **Pro Portion:** 350 kcal, 13 g E, 27 g F, 25 g Kh, 16 g B

Für 4 Portionen

6 Mairübchen
(etwa 1 kg)

1 Bund Frühlingszwiebeln

1/2 Bund Bohnenkraut
(oder Thymian)

1 Dose weiße Bohnen
(rund 450 g Einwaage)

150 g Rucola

Vorbereitung

schälen und in 1–1,5 cm dicke
Scheiben schneiden

in nicht zu dünne Ringe schneiden, dabei
möglichst viel Grün mit verwenden

Blättchen abzupfen und hacken

unter fließendem Wasser abspülen, bis der
Schaum abgewaschen ist.
Oder 125 g getrocknete weiße Bohnen am Vortag
einweichen, nach Packungsanweisung kochen

Stiele abschneiden, den Rest klein schneiden

Außerdem: Olivenöl, Salz, Zitronensaft, Pfeffer, heller Balsamessig

Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Backblech mit 2–3 EL Öl einstreichen, die Mairübchen in Scheiben darauf platzieren, salzen. Nach 10 Min. Scheiben wenden, salzen, noch einmal etwa 10 Min. garen, bis die Rübchen leicht gebräunt sind.

Die Frühlingszwiebeln in 4 EL Olivenöl anschwitzen, 6 EL Wasser, Salz und die Kräuter dazugeben. Mit den Bohnen unter Rühren kurz aufkochen, weitere 4 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft dazugeben. Die Bohnen mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, Rucolablätter unterrühren, salzen.

Die Stampfbohnen mit Rucola löffelweise auf die Rübenscheiben setzen, pfeffern, einige Spritzer weißen Balsamessig darübergeben. Den Rest vom Stampf als Beilage servieren.

Tipp: Rucola kann vor allem in den Stielen viel Nitrat enthalten. Bio ist hier meist besser als Treibhausware.

Dazu passt: Würzig gebratene Quinoa (S. 29).

