

# NAVET GEMÜSE MIT SALZKARTOFFELN

---



## Zutaten:

500 g Navets  
100 g Butter  
1/4l Gemüsebrühe  
3 EL Zucker  
Salz, Pfeffer, Petersilie, Kerbel,  
Pimpernelle

## Zubereitung:

Die Navets evtl- schälen und in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne Butter zerlassen, den Zucker hinzugeben und die Rübchen leicht karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Brühe drüber geben. Alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Dann die klein gehackten Kräuter untermengen.  
Dazu passen Salzkartoffeln.

## NAVET INFOS

Navets sind eine der zartesten Speiserüben. Sie ähneln im Geschmack einem Radieschen und können vielfältig verzehrt werden (roh, gekocht/ gedünstet, glasiert oder im Eintopf). Zudem sind sie sehr gesund: enthalten viel B-Vitamin, Eisen, Zink und Folsäure und sind kalorienarm. Navets gelten als "Krebsschutznahrung", beleben die Nervenzellen, wirken sich positiv auf die Blutbildung aus und wirken harntreibend und auch entkrampfend. Zudem fördern sie bei Atemwegserkrankungen den Heilungsprozess, da sie Senföle enthalten, die bakterizid wirken.

Die lilane Rübe wird vor dem Frost geerntet und ist im Kühlschrank für 1-2 Wochen haltbar.

Kleinere Rübchen können mit Schale verspeist werden, größere Exemplare sollten geschält werden.