Rüben Steaks

Inzwischen haben Rüben ihr Schattendasein als Arme-Leute-Essen längst überwunden, da sie eine interessante Alternative zu Fleischgerichten bieten.

Navets	in Scheiben schneiden, und typisches Grillmuster einritzen, dann dringt die Marinade besser ins Innere ein.
Tamari, Olivenöl, Mirin, Reisessig	oder Apfelessig und etwas Ahornsirup und evtl. Piment D'Espelette zu einer Marinade anrühren und darin die Scheiben marinieren.
	Dann die „Steaks" in der Pfanne kurz anbraten, mit etwas Wasser ablöschen und mit Deckel fertig garen/schmoren lassen.

Rest der Platte:
Bohnen & Reis mit Shiro Miso,mit Korianderblatt
Rote Zwiebeln in Ume Su eingelegt mit Oliven

Die BioKiste Obst & Gemüse frei Haus
Neue Strasse 24 · 72574 Bad Urach · 07125/8113 · www.naturkostkorzer.de