

Kochen

Rezept von Sören Anders aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 04.05.2026

Mai-Rüben aus dem Ofen mit Bratkartoffelsalat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Rübchen:

8	Mai-Rübchen (ca. 800 g)
2	Schalotten
4	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin
2 Stiele	Thymian
1	Bio-Zitrone
4 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
etwas	Chili nach Geschmack

Für den Bratkartoffelsalat:

1 kg	Kartoffeln, festkochend (am besten Pellkartoffeln vom Vortag)
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
60 ml	Weißweinessig
etwas	Zucker
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
1 EL	Senf
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Die Mairüben putzen, schälen und vierteln oder in Achtel schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls vierteln oder achteln.
2. Knoblauch abziehen, leicht andrücken.
3. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln und Blättchen abstreifen.
4. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale abreiben oder in Streifen fein abschälen und in Stücke schneiden.
5. Rübchen, Schalotten, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Zitronenabrieb in einer Auflaufform mischen. Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und unter das Gemüse mischen. Nach Belieben mit Chili würzen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Gemüsemischung in der Auflaufform im heißen Backofen 12-15 Minuten garen.
8. Währenddessen die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
9. Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.
10. Die Kräuter für den Salat abbrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden.
11. Petersilie und Schnittlauch mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die vorgekochten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
12. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.



13. Das Kräuterdressing über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe untermischen und den Salat abschmecken.

14. Das Gemüse aus dem Ofen holen und mit dem Bratkartoffelsalat auf den Teller geben.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-mai-rueben-aus-dem-ofen-mit-bratkartoffelsalat-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.