



## Wärmendes Steckrüben-Möhren-Kartoffel-Gemüse

### Zutaten:

1 Steckrübe  
1-2 Zwiebeln  
400 g Kartoffeln (fk)  
350g Möhren  
30 g Butter  
150 ml Gemüsebrühe  
100 g Schlagsahne  
100 g Crème fraîche  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Birndicksaft zum Würzen  
30 g Kürbiskerne  
Kräuter, TK

### Zubereitung

Die Steckrübe in dünne Scheiben schneiden, dann schälen, evtl. kurz abrausen und in 5 cm lange dünne Stifte schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, zuerst in Scheiben, dann in entsprechend große Stifte schneiden. Möhren in Scheiben schneiden. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann Steckrüben, Möhren und Kartoffeln zugeben, andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne und 50 g Crème fraîche verrühren, zum Gemüse geben und herzhaft mit Salz, Pfeffer und Birndicksaft würzen. Das Ganze zugedeckt 30 Minuten bei milder Hitze garen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie duften. Das Gemüse anrichten, Kräuter, Kürbiskerne und die restliche Crème fraîche getrennt dazu servieren.

## Lauch-Kartoffelpüree-Gratin

### Zutaten:

500 g Kartoffeln (vorw. fest/mehlig)  
ca. 70 ml Milch  
1 EL Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
1 EL gehackte Petersilie TK  
ca. 500 g Porree  
50 g Emmentaler, gerieben  
2 EL Crème fraîche

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, kochen, abgießen und durch die Presse drücken oder Stampfen. Mit Milch, 1/2 EL Butter und den Gewürzen zu einem Püree verarbeiten. Lauch in Ringe schneiden, mit der restlichen Butter in einer Pfanne weich dünsten, eventuell etwas Wasser zugeben. Eine kleine Gratinform mit Butter fetten, dann erst den Lauch einfüllen, dann das Kartoffelpüree aufstreichen. Den geriebenen Käse und das Crème fraîche auf das Gratin geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C Oberhitze überbacken.



## Fenchelrisotto

### Zutaten:

1 Fenchelknolle  
1 TL Butter  
2 TL Olivenöl  
200 g Risottoreis  
400-500 ml Gemüsebrühe  
350 g Tomaten aus dem Glas  
1 Zwiebel  
1 TL getr. Thymian  
Kräutersalz  
schwarzer Pfeffer  
2 EL ger. Parmesan

### Zubereitung

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, das zarte Grün beiseitelegen. Butter und 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Fenchel kurz darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und glasig werden lassen. Mit etwas Brühe ablöschen und diese verkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren nach und nach die ganze Brühe angießen und Reis bei schwacher Hitze offen garen. Inzwischen die Tomaten und die Zwiebel klein würfeln. Zwiebelwürfel in 1 TL Öl glasig werden lassen. Tomaten und Thymian dazugeben, bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Risotto abschmecken und auf Teller verteilen. Das Tomaten-Ragout würzen, auf den Reis geben, mit Fenchelgrün und Parmesan bestreuen.

## Grünkohl-Spaghetti

### Zutaten:

ca. 500 g Grünkohl  
Meersalz  
200 g geräucherten Tofu  
1 Zitrone  
2 EL Mandelblättchen  
400 g Spaghetti  
4 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
Cayennepfeffer  
Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung

Grünkohl von den Rispen streifen, waschen und 5 Min. in kochendem Salzwasser garen. Tofu würfeln. Die Zitrone abreiben. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. unter Rühren braten. Knoblauch, Cayennepfeffer und Zitronenschale zugeben und weitere 3 Min. braten. Grünkohl zugeben und erhitzen. Nudeln abgießen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mandeln bestreuen.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 12/04