



## Fenchel mit Möhren überbacken

### Zutaten:

1-2 Fenchelknollen  
2-3 Möhren  
200 ml Gemüsebrühe

### Für den Guss:

2 Eier  
150 ml Milch  
4 EL Kräuterfrischkäse  
4 EL saure Sahne  
2 TL getr. Dill  
Pfeffer  
Kräutersalz  
Butter für die Form  
ca 100 g Gouda – nach Belieben

### Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen, vierteln und längs in dünne Streifen schneiden. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe beides bissfest garen. Für den Guss Ei, Milch, Kräuter-Frischkäse und saure Sahne verrühren. Mit Dill, Pfeffer und Kräutersalz würzen. Die Fenchelstreifen und Möhrenscheiben in eine mit Butter eingefettete Auflaufform verteilen. Den Guss darüber gießen. Nach Belieben mit etwas geriebenem Gouda bestreuen. Den Fenchel-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 30 Min. backen.

## Fenchelrisotto

### Zutaten:

2 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

Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, das zarte Grün beiseite legen. 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.



## Spitzkohl-Möhrensalat

### Zutaten:

1 Spitzkohl  
Meersalz  
2 rote Zwiebeln  
ca. 400 g Möhren  
100 g Mayonnaise  
150 g Joghurt  
1-2 TL Currypulver  
1 EL Zitronensaft  
Cayennepfeffer  
50 g Erdnüsse, geröstet und  
gesalzen  
1/2 Pack. Schnittlauch

### Zubereitung

Spitzkohl putzen und vierteln. Strunk herausschneiden. Kohl quer in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel salzen und mit den Händen 3-5 Min. kräftig durchkneten. Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und raspeln. Beides mit dem Kohl mischen. Mayonnaise, Joghurt und Currypulver verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und einer kräftigen Prise Cayennepfeffer abschmecken. Erdnüsse hacken. Spitzkohl-Möhren auf eine Platte geben, Joghurtsauce darüber geben und mit Schnittlauch und Erdnüssen bestreuen.

## Spitzkohl mit Frischkäserahm

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Spitzkohl  
2 EL Rapsöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
150 ml Wasser  
2 EL Kräuterfrischkäse  
1 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl quer zu den Blattrippen in breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Kohl dazugeben und weitere 2 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 4-5 Min. garen. Kräuterfrischkäse unter den Spitzkohl rühren, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.  
Zubereitungszeit 25 Minuten.

## Stielmus im Kartoffelnest - Schnell und lecker!

### Zutaten:

300 g Kartoffeln  
Meersalz  
2 EL Crème fraîche  
3 EL Milch  
Muskatnuss  
Pfeffer  
1 Bund Stielmus  
1 Zwiebel  
30 g Butter  
75 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Grob zerstampfen und mit Crème fraîche und Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Stielmus putzen, waschen und klein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten, Stielmus dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 2-3 Minuten garen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Stampfkartoffeln in eine flache Schüssel geben, Stielmus in die Mitte setzen und mit einem Spiegelei servieren.