



Fenchel-Möhren-Auflauf

Zutaten

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 Dill, TK
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.

C. Buhmann, Aufläufe und Gratins, Midena-Verlag

Zucchini-Pfannkuchen

Zutaten

125 g Weizenvollkornmehl
60 ml Sahne
65 ml Milch
2 Eier
Kräutersalz
Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne
ca. 400 g Zucchini
1 EL Petersilie, TK
Kokosfett zum Backen

Zubereitung

Das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben. Die Sahne, die Milch, die Eier und die Gewürze hinzufügen und alles gut verrühren, kurz ausquellen lassen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Zucchini waschen, fein raspeln und zusammen mit Petersilie und Sonnenblumenkernen in den Eierkuchenteig geben. Aus dem Teig in heißem Kokosfett kleine Pfannkuchen goldbraun backen. Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Was Kindern schmeckt, Essen und Genießen-Verlag



Topinambur-Cremesuppe

Zutaten

ca. 500 g Topinambur
1 Zwiebel
50 g Butter
30 g gemahlene Haselnüsse
750 ml Gemüsebrühe
1 EL Rapsöl
125 ml Sahne
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Topinamburknollen schälen oder bürsten und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Topinambur, Zwiebeln darin unter Wenden andünsten. Gemahlene Haselnüsse zugeben. Die Gemüsebrühe zugießen und alles 15-20 Min. leise kochen lassen. Die Suppe im Topf pürieren und durch ein feines Sieb geben. Die Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen lassen. Die restliche Butter flöckchenweise in die Suppe rühren. Die Suppe noch einmal kurz pürieren. Die Topinambur-Cremesuppe in vorgewärmten Tellern anrichten.

essen & trinken 1/91

Gemüse-Lachs-Gratin

Zutaten

1 Packung Lachsfilet TK
2-3 Pastinaken oder Fenchel
weiteres Gemüse wie Möhren
oder Zucchini nach Belieben
1 Becher Sahne
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 EL Butter
2-3 EL Mehl
½ TL Dill

Zubereitung

Den Lachs in eine Auflaufform legen. Das Gemüse putzen, in Scheiben schneiden und mit in die Auflaufform geben. Einen guten Löffel Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl hinzugeben, gut mit einem Schneebesen rühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Soße gut rühren, dabei nochmal aufkochen und die Sahne sowie den Dill hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über den Lachs und das Gemüse gießen und die Auflaufform bei 180°C ca. 35-45 Minuten backen. Dazu passt Reis