



## Vegetarische Wirsingrouladen

### Zutaten

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
150g Steinchampignons  
2 Möhren  
1 Bd Petersilie  
2 TL Rapsöl  
150g Couscous  
450ml Gemüsebrühe  
8 Wirsingblätter  
Salz und Pfeffer  
1 Ei  
Je 1 TL Thymian getr., Rosmarin  
getr., Paprikapulver, Currypulver  
100g Kochsahne  
1 EL Mehl  
1 EL Tomatenmark

Kochgarn für das Fixieren

### Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Pilze fein würfeln. Möhren schälen, erst in dünne Scheiben schneiden, dann fein Würfeln. Petersilie fein hacken. 150ml heiße Gemüsebrühe über den Couscous gießen. Diesen 5min abgedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit die Wirsingblätter 5min in kochendem Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken. Trocken tupfen und die Rippen flach schneiden. Den fertigen Couscous mit den Pilzen- und Möhrenwürfeln, der Hälfte der Petersilie, dem Ei und den Gewürzen vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Couscousmasse portionsweise auf die Wirsingblätter verteilen, Seitenränder einklappen und vom Strunk aus zum oberen Blattrand aufrollen. Mit Küchengarn fixieren. 1 TL Rapsöl in einem Bräter erhitzen und die fertigen Rouladen darin runder herum anbraten. Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 20min bei mittlerer Hitze schmoren. Nach der Garzeit die Wirsingrouladen aus dem Bräter nehmen. Die Kochsahne mit 1 EL Mehl glattrühren und in den Bräter geben. Flüssigkeit nochmals aufkochen lassen, Tomatenmark einrühren. Die Rouladen mit der Soße servieren und mit restlicher Petersilie bestreuen.

Quelle: eatbetter.de

## Apfelküchle

### Zutaten

2 große Äpfel  
Etwas Zitronensaft  
2 Eier  
110g Mehl  
125ml Milch  
1 Pck. Vanillezucker  
1 EL Sonnenblumenöl  
20g Zucker  
200ml Sonnenblumenöl zum  
Frittieren

### Zubereitung

Die Äpfel schälen, mit einem Apfelausstecher entkernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Mehl, der Milch, dem Vanillezucker und dem Öl verrühren. Die Eiweiße mit dem Zucker mit einem Handrührgerät steif schlagen und unter den Teig rühren. Die Apfelringe mit etwas Mehl bestäuben. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen. Die Apfelringe mittels Gabel durch den Teig ziehen. Die Apfelringe im heißen Fett ca. 2 min pro Seite goldgelb ausbacken. Die Küchle herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Dazu passt: frisch geschlagene Sahne oder Vanilleeis und Zimt-Zucker.

Quelle: daskochrezept.de



## Fenchel Crumble herzhaft

### Zutaten

3 Fenchelknollen  
2 Knoblauchzehen  
5 TL Zweige Thymian  
2 EL Olivenöl  
1 EL Salz und Pfeffer  
200g Cherrytomaten  
250g Kochsahne

### Für den Crumble

90g Parmesan  
30g Zucker  
100g Mehl  
60g kalte Margarine

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Enden der Fenchelknollen abschneiden und den Fenchel halbieren und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und mit dem Messer andrücken. Thymian, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer zum Fenchel geben. Alles mit den Fingern gut durchmengen. Die Fenchelmischung in eine ofenfeste Form geben und die Sahne darüber verteilen.

Den Parmesan, Zucker, Mehl und Margarine mit den Händen u Streuseln verarbeiten. Die Streusel auf dem Fenchel verteilen. Die Ofenform mit Alufolie abdecken und den Fenchel 45min backen. Die Tomaten ggf. halbieren. Nach den 45min die Alufolie entfernen und die Tomaten auf dem Crumble verteilen. Ohne Alufolie weitere 15min backen.

Quelle: rezeptliebe.com

## Möhrenbrot

### Zutaten

200ml Möhrensaft (ungesüßt)  
½ Würfel Hefe  
125g Sonnenblumenkerne  
3 Möhren  
300g Dinkelmehl 630  
200g Dinkelvollkornmehl  
1 TL Salz

### Zubereitung

Möhrensaft lauwarm erhitzen, die Hefe darin auflösen, etwa 10min stehen lassen. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten und beiseitestellen.

Möhren schälen und grob raspeln. Die Mehle und das Salz in einer großen Rührschüssel mischen, die geraspelten Möhren, die Sonnenblumenkerne sowie den Hefe-Sud hinzugeben. Mindestens 15 min die Zutaten mit dem Handmixer kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen mindestens 3-4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach Ende der Gehzeit den Teig kurz durchkneten und zu einem runden Laib formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und zugedeckt nochmals 45min gehen lassen. Brot bei 220 Grad Ober-/Unterhitze 50-60min backen, dabei die Temperatur zweimal nach jeweils 20min um 20 Grad Celsius reduzieren. Zusätzlich eine feuerfeste Form gefüllt mit Wasser in den Backofen stellen. Wenn es beim Klopfen hohl klingt, ist es gar.

Quelle: eatbetter.de