



Fenchelauflauf (4 Portionen)

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Fenchelknollen
800g Kartoffeln, vorw. fest.
3 Tomaten
3 EL Butter
3 EL Mehl
250ml Gemüsebrühe
250ml Milch
2 EL Kapern
1 TL Paprika, süß
Pfeffer
Salz
2 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Fenchelknollen waschen, putzen, längs halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und der Länge nach in 1 cm dicke Streifen schneiden, dabei das Fenchelgrün beiseitelegen. Kartoffel schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden und ebenfalls in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf **200 Grad (Ober-/Unterhitze)** vorheizen. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Nach und nach das Mehl einrühren und unter ständigem Rühren etwas bräunen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen und eindicken lassen, anschließend nach und nach die Milch einrühren, sodass eine dickliche Bechamel-Sauce entsteht. Kapern in die Sauce geben, mit Paprikapulver, Pfeffer und ggfs. etwas Salz abschmecken. Fenchel, Kartoffeln und Tomaten nun abwechselnd leicht schräg in eine **Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)** schichten. Die Bechamelsauce darüber gießen und mit dem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa **50 Minuten** backen. Falls der Auflauf zu braun wird, mit etwas Alufolie abdecken. Den Fenchelauflauf nach der Backzeit mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

Quelle: eatbetter.de

Gebratene Cherry-Tomaten-Salat (4 Portionen)

Zutaten

3 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl
600g Cherry-Tomaten
1,5 EL Aceto balsamico
0,5 EL flüssiger Honig
0,75 TL Fleur de Sel
wenig Pfeffer
125g Mozzarella (di bufala)
½ Bund Basilikum

Zubereitung

Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl in derselben Pfanne heiß werden lassen. Tomaten ca. 3 Min. rührbraten. Pfanne von der Platte nehmen, Aceto und Honig darüber träufeln, würzen, etwas abkühlen, anrichten. Mozzarella zerzupfen, Basilikumblätter abzupfen, beides mit den Pinienkernen auf dem Salat verteilen.

Quelle: bettybossi.ch



Auberginen Ragout (4 Portionen)

Zutaten

1kg Auberginen
Salz
Pfeffer
Oregano
Olivenöl
Butter
3-4 gehackte Schalotten
2 Knoblauchzehen
Ca. 1kg Tomaten
schwarze Oliven

Zubereitung

Auberginen in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und sofort in Olivenöl anbraten, damit die Würfel kein Wasser ziehen.

Gehackte Schalotten und zwei klein geschnittene Knoblauchzehen mit anbraten. 500ml Tomaten-Concassé zugeben (dafür die zerkleinerten, zerstampften Tomaten in Butter oder Öl sanft schmoren lassen).

Nochmals mit Salz, Pfeffer, Oregano abschmecken. Je nach Gusto mit gehackten schwarzen Oliven anreichern.

Quelle: foodhunter.de

Überbackener Spitzkohl mit Walnüssen und Zitronenchampignons auf Kartoffel-Wurzel-Püree (2 Portionen)

Zutaten

Für den Spitzkohl:

1 kleinen Spitzkohl
4 kleine Möhren
4 kleine Zwiebeln
1 Stück Ingwer
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
Pfeffer, Salz
1 Tasse Gemüsebrühe
Walnusskerne
Käse zum Überbacken
Butter
Kartoffelmehl

Für die Zitronenchampignons

10 Champignons
Saft einer Zitrone
Pfeffer, Salz
Butter

Fürs Püree:

5 mehlig kochende Kartoffeln
1 Petersilienwurzel
1 Stück Sellerie
½ Tasse Milch
Pfeffer, Salz, Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln, Petersilienwurzel und Sellerie schälen und in Salzwasser weichkochen. Spitzkohl halbieren, Strunk kürzen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Möhren würfeln, Ingwer in Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne in Butter anbraten. Je nachdem 1 oder 2 Spitzkohlhälften in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise geräucherten Paprika würzen. Mit etwas Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Eventuell Brühe nachgießen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer zweiten Pfanne auslassen, die Champignonscheiben hineingeben, Pfeffer, salzen. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Alles mit einem leicht eingefetteten Stück Alufolie bedecken und festdrücken. Deckel drauf, und bei niedriger Hitze die Champignons weich dünsten. Die gekochte Kartoffel-Wurzel-Mischung mit dem Stampfer zerdrücken, mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz würzen. Mit 1-2 EL Milch zu einem Püree verrühren. Wenn der Spitzkohl weich ist, das Püree in eine leicht gebutterte Auflaufform geben und verstreichen. Die Spitzkohlhälften hineingeben. Die übriggebliebene Flüssigkeit eventuell mit einer Prise Kartoffelmehl binden und über den Spitzkohl geben. Mit Walnusskernen garnieren und Gratinkäse bestreuen. Bei 250 Grad in den Backofen geben. Wenn der Käse geschmolzen und alles schön braun ist, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und mit den Zitronenchampignons garnieren.

Quelle: genussbereit.blogspot.com