



→ STIELMUS ALS SALAT

Zutaten (für 4 Pers.): 600g Stielmus, 2-3El. Zitronensaft, 3-4El. Olivenöl, Salz und Pfeffer, Radieschen und frische Kräuter

Zubereitung: Stielmus in ca. 2cm lange Streifen schneiden, waschen & tropfnass in der Pfanne bei kleiner Hitze bis zum Zusammenfallen schmoren. Gut abtropfen lassen. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und mit dem Rübstieler mischen und abkühlen lassen. Salat kann mit Radieschen und Kräutern garniert werden.

→ GELBER HIRSE-SALAT MIT FENCHEL

Zutaten (für 8 Pers.): 500g Hirse, 1l Wasser, 1El. Kurkuma, frischer Fenchel samt Fenchelkraut, frische Zwiebeln, Erdnüsse oder Cashewkerne, Zitronensaft, Haselnussöl, Kräutersalz

Zubereitung: Die Hirse waschen und das Kurkuma mit in das Kochwasser geben, damit die Hirse schön gelb und würzig wird. Frischen Fenchel samt Fenchelkraut, sowie frische Zwiebeln in Würfel schneiden. Erdnüsse oder Cashewkerne hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Gemüse und Nüsse unter die Hirse mischen. Den Salat mit Zitronensaft, Haselnussöl und Kräutersalz abschmecken.

→ FENCHELSUPPE MIT

KARTOFFELN UND WEIßEN BOHNEN

Zutaten (für 4 Pers.): 170g getrocknete weiße Bohnen, 4El. Olivenöl, 500g Fenchel, fein gewürfelt, 2 Knoblauchzehen in feinen Scheibchen, 350g Kartoffeln, gewürfelt, 1Tl. Fenchelsamen, 1Msp. Safranfäden, schwarzer Pfeffer, 2El. gehacktes Fenchelgrün oder Petersilie

Zubereitung: Die Bohnen über Nacht einweichen, abgießen, in einem Topf mit reichlich frischem Wasser bedecken und 1Std. kochen. Wieder abgießen und das Kochwasser auffangen. Fenchel in Olivenöl mit einer Prise Salz ca. 20min. dünsten. Knoblauch, Kartoffeln und Fenchelsamen untermischen und weitere 5min. garen. Safranfäden in 2El. kochendes Wasser einweichen und mit dem Bohnenwasser dazu gießen und köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Bohnen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Fenchelgrün oder Petersilie einrühren.

→ PAK CHOY - GEMÜSEPFANNE

Zutaten (für 4 Pers.): 1Bd. Pak Choy, 3 Möhren, 3 Zwiebeln, 2El. Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 4El. Sojasauce, 100ml Apfelsaft

Zubereitung: Pak Choy putzen, waschen und mit Stielen in 1cm breite Streifen schneiden. Möhren putzen und stüften, Zwiebeln fein hacken. Gemüse in Olivenöl andünsten, bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen. Fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Sojasauce ablöschen. Apfelsaft angießen und die Gemüse bissfest garen. Dazu Reis servieren.

→ RÜBSTIEL – KARTOFFELPÜREE MIT FRISCHER BRATWURST

Zutaten (für 4 Pers.): 250g Rübstieler, 500g Kartoffeln, mehlig kochend, Salz, Pfeffer, Muskat, Milch, Butter

Zubereitung: Den Rübstieler von den Blättern befreien, die Stiele in kleine Stücke schneiden. Dann in einen Topf

geben und ca. 20min. kochen. Die Kartoffeln schälen waschen und in Salzwasser kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, macht man aus der Milch, Salz, Pfeffer, Muskat und der Butter ein Püree. Den gekochten Stiel abtropfen lassen und zum Püree geben, alles miteinander vermischen, eventuell nachwürzen. Dazu schmeckt eine frische Bratwurst, Schnitzel, Frikadellen oder Kotelett.

→ APFELGRATIN MIT FENCHEL

Zutaten (für 4 Pers.): 300g Kartoffeln, Wasser, 1/2Tl. Salz, 600g Apfel, Saft 1 Zitrone, 500g Fenchelknollen, 3 Stangen Staudensellerie, 2 Zwiebeln, 200g Doppelrahm-Frischkäse, 150g Naturjoghurt, 100ml Milch, frisch gemahlener Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, Zucker, 40g Rosinen, 120g geriebener mittelalter Gouda, 50g frisch geriebener Parmesankäse, 30g Butter, einige Dillstängel

Zubereitung: Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und mit Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln 15-20min. garen, abgießen und abdämpfen, etwas abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, abtrocknen, schälen, in Viertel schneiden und entkernen. Apfelviertel in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Vom Fenchel die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen und die Wurzelenden gerade schneiden. Die Knollen waschen, abtropfen lassen, halbieren und in Streifen schneiden. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und die Stangen in Scheiben schneiden. Abwechselnd Kartoffelscheiben, Apfelspalten und Fenchelstreifen in eine Gratinform schichten. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel mit Frischkäse, Joghurt und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen. Die Frischkäsemischung über das Gratin gießen und Selleriescheiben und Rosinen darauf verteilen. Den Auflauf mit Käse bestreuen und Butter in Flöckchen darauf setzen. Die Form auf dem Rost in den Backofen (Ober-/Unterhitze: etwa 200°C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 180°C (vorgeheizt) Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)) schieben.

→ KARTOFFELPUFFER MIT PAK CHOY

Zutaten (für 4 Pers.): 1kg Kartoffeln, 500g Pak Choy, 1 Zwiebel, 1 Ei, 1El. griffiges Mehl, 2El. Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Öl

Zubereitung: Mangold waschen, in leicht gesalzenem Wasser kurz überkochen, abseihen, abschrecken und gut ausdrücken, fein schneiden. Zwiebel fein hacken, Kartoffeln schälen und roh reiben, auch ein wenig ausdrücken. In eine Schüssel Kartoffel, Mehl, Ei, Mangold, Sauerrahm und Zwiebeln geben, salzen und pfeffern. Knoblauch zerdrücken und unter die Masse mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse flache Laibchen formen und auf beiden Seiten goldgelb backen. Mit Salat servieren.

→ BLATTSALAT IN KRESSERAHM

Zutaten (für 4 Pers.): 1 Blattsalat, 1 Becher saure Sahne, 3-4El. Schlagsahne, 1Tl. Senf, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 1/2 Beet Kresse.

Zubereitung: Salat putzen, waschen und mundgerecht zupfen. Saure und süße Sahne verrühren. Mit Senf und den Gewürzen abschmecken. Kresse vom Beet schneiden und unterheben.