



## → DINKELGRIEB-GEMÜSE-SUPPE

**Zutaten (für 4 Pers.):** 1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Fenchel, ½ Sellerieknolle, 4-5El. Dinkelgrieß, 1,25l Wasser, 1,5El. Gemüsebrühe, 2Msp. Muskatnusspulver, 1 Ei, 3El. Rahm, 1Bd. Petersilie, geröstete Brotwürfel

**Zubereitung:** Butter im Topf erwärmen, gehackte Zwiebel, fein geschnittenen Möhren, die Fenchelknollen, Sellerieknolle zugeben. Dinkelgrieß hinzufügen, unter Rühren kurz rösten. Mit 1,25 l Wasser ablöschen, Gemüsebrühe begeben, ca. 15 - 20min. leicht köcheln, evtl. noch etwas Wasser (je nach gewünschter Konsistenz der Suppe) zugeben und mit Muskatnusspulver abschmecken, Ei und Rahm vermengen, unter Rühren zugeben und sofort anrichten. Mit Petersilie und gerösteten Brotwürfeln verzieren.

## → RÜBSTIEL-MÖHRENSUPPE MIT SOJA UND EI

**Zutaten (für 2 Pers.):** 2 Möhren, 2 Zwiebeln, 350g Rübstiel, 1 Knoblauchzehe, 2El. Olivenöl, 3El. Sojasauce, 100ml Apfelsaft, 800ml Gemüsebrühe, 2 Eier, Meersalz und Pfeffer

**Zubereitung:** Möhren putzen und in dünne Scheiben-, Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Rübstiel waschen, trocken schütteln und grob hacken (die dickeren Stiele dabei entfernen). Gemüse mit einer grob gehackten Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten, bis der Rübstiel zusammen fällt. Jetzt mit Sojasauce ablöschen, Apfelsaft angießen, kurz köcheln lassen und dann mit der Gemüsebrühe auffüllen. 10min. kochen lassen, die verquirlten Eier einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## → STIELMUS-GRÜNKERN-AUFLAUFLAUF

**Zutaten (für 4 Pers.):** 400ml Gemüsebrühe, 200g Grünkernschrot, 750g Stielmus, 200g Sahne, 2 Eier, 100g frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Gemüsebrühe zum kochen bringen, den Grünkernschrot einrühren & unter ständigem Rühren aufkochen. bei geringer Hitze ca. 15-20min quellen lassen. Stielmus waschen, in kleine Stücke schneiden. Stielmusstückchen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und danach in kaltem Wasser abschrecken. Sahne mit Eiern und geriebenen Parmesan (od. anderem Hartkäse) gut verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Grünkernmasse abwechselnd mit dem Stielmus in eine Auflaufform schichten und zum Schluss mit der Käse-Sahne-Ei-Masse bedecken. Alles in den vorgeheizten Backofen geben & bei 180-200°C ca. 15-20min. backen.

## → RÜBSTIEL-GRATIN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 1000g Kartoffeln, 400g Rübstiel, 400g Emmentaler, je 1Bd. Petersilie, Schnittlauch und Dill; 1/8l Milch, 1/8l Schmand, 1 Ei, Pfeffer, Salz, etwas Butter

**Zubereitung:** Kartoffeln waschen, schälen, in Salzwasser garen, in Scheiben schneiden. Rübstiel in 3 bis 5cm lange Stücke schneiden. Emmentaler hobeln. Petersilie, Schnittlauch und Dill waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Kartoffeln, Rübstiel, Kräuter und Käse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten (oberste Schicht: Käse). Milch mit dem Schmand, einem Ei, Pfeffer und Salz verquirlen, über das Gratin geben. Butter in Flöckchen darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45min. backen.

## → GEBRATENE FORELLE AUF LINSEN MIT MEERRETTICHSCHAUM

**Zutaten (für 4 Pers.):** Für den Fisch: 4 Forellen, Mehl, Butterschmalz, Saft von einer Zitrone, Salz; für die Linsen: 200g rote Linsen, 1 Lorbeerblatt, 1 rote Zwiebel, 1 Möhre, ½ Zucchini, 100g Knollensellerie, 1 Fenchel, 60ml Weißwein, 250ml Gemüsebrühe, 1Bd. Schnittlauch, Butter, Salz, Pfeffer; für den Meerrettichschaum: 250ml Gemüsebrühe, 200ml Weißwein, 250ml Sahne, 1Tl. Meerrettich (aus dem Glas), 100g Mehl, Butter

**Zubereitung:** Für die Linsen Möhre, Fenchel und Sellerie waschen, schälen und würfeln. Die Zucchinihälfte waschen, den Strunk abtrennen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden. Etwas Butter in einen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Linsen und das Lorbeerblatt hinzugeben und alles gut umrühren. Mit Weißwein ablöschen. Anschließend nach und nach die Gemüsebrühe angießen und das 10min. auf niedriger Temperaturstufe köcheln lassen. Karotten-, Fenchel- und Selleriewürfel hinzugeben und alles weitere 3min. köcheln lassen. Anschließend die Zucchiniwürfel unterheben und für weitere 2min. mit kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Den Großteil des Schnittlauchs unterheben. Für den Meerrettichschaum den Weißwein und die Brühe in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur auf einen Viertelliter reduzieren. Die Sahne angießen und das Ganze auf ein Viertel reduzieren. Etwas Butter und Mehl zu gleichen Teilen verkneten. Die Sauce mit der Buttermehlmischung nach und nach unter ständigem Rühren abbinden. Danach den Meerrettich einrühren. Die Forellen jeweils waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. Je etwas Salz und Zitrone darüber geben. Anschließend die Fische kurz in Mehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Forellen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Das Linsengemüse mittig auf vier Teller verteilen. Die Forellenfilets darauf geben, mit dem Meerrettichschaum umgießen. Die restlichen Schnittlauchröllchen jeweils über den Fisch streuen. Sofort servieren.

## → GEFÜLLTER FENCHEL

**Zutaten (für 4 Pers.):** 300g Kartoffeln, 4 Knollen Fenchel, Salz, 2 Zehen Knoblauch, 150ml Milch, 50g geriebener Gouda, weißer Pfeffer, 150ml Gemüsebrühe, 1El. zerlassene Butter

**Zubereitung:** Kartoffeln ungeschält in wenig Wasser in etwa 20 Minuten garen. Währenddessen den Fenchel waschen und putzen, das Grün beiseite legen. Die Knollen längs halbieren, vom Inneren etwas herauslösen und grob würfeln. Fenchelhälften in Salzwasser 6-8 Minuten bissfest garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Knoblauch schälen. Das Fenchelgrün hacken, die Milch erhitzen. Kartoffeln pellen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit der Milch glatt rühren. Den Knoblauch dazupressen, den Käse und das Fenchelgrün bis auf ein paar Spitzen unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und die Fenchelhälften damit füllen. Gefüllten Fenchel nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen. Die Brühe angießen und das restliche Fenchelfruchtfleisch dazwischen verteilen. Die Kartoffelfüllung mit der zerlassenen Butter bestreichen. Fenchel in der Mitte des heißen Backofens in etwa 25 Minuten goldbraun backen.