



Schwarzwurzel-Linsen-Eintopf

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 60 - 70 Min.

600 g Schwarzwurzeln
2 l Wasser
Saft von 1 Zitrone
Salz

50 g Speck
100 Möhren
100 g Weißkohl
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl

800 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
200 g Beluga-Linsen
Kresse

Schwarzwurzeln schälen, in 4 cm lange Stücke schneiden und sofort in mit Zitronensaft gemischtes Wasser legen.

Wenn die Schwarzwurzeln geschält sind, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kochendem Salzwasser in ca. 15 Min. bissfest kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Weißkohl putzen und fein hobeln.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, den Speck hierin anbraten und anschließend herausnehmen. Möhre, Weißkohl und Zwiebel im verbliebenen Fett andünsten. Gemüsebrühe angießen, mit Pfeffer würzen,

die Linsen zugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 20 Min. bissfest dünsten. Zuletzt die Schwarzwurzeln hinzugeben und alles mit Speck und Kresse bestreut servieren.

Gemüse-Auflauf

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 20 Min. + 20 Min. Backzeit

500 g Broccoli

Broccoli waschen, in mundgerechte Stücke teilen und in wenig Salzwasser bissfest garen, abschütten, abtropfen lassen.

200 g Möhren

Möhren schälen und in Stifte schneiden.

200 g Fenchel

Fenchel putzen und in Streifen schneiden.

1 EL Butter

Beides in 1 EL Butter kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Salz, Pfeffer

Den Weißwein angießen und beides zugedeckt ebenfalls bissfest garen.

50 ml Weißwein

1 EL Butter

Aus der Butter, dem Mehl und der Milch eine Bechamelsoße zubereiten.

1 EL Mehl

Sahne unterrühren und

2 EL Sahne

mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Salz, Pfeffer, Muskat

100 g Emmentaler

Käse reiben.

Das Gemüse in eine Auflaufform geben und die Soße darüber verteilen. Mit dem Käse bestreuen und bei 175° im vorgeheizten Backofen 15 - 20 Minuten überbacken.