



## Zutaten

für ca. 4 Personen

1 KG Kartoffeln mehli.  
Salz  
250 ml Milch warm  
80 g Butter  
Muskat  
1 Spitzkohl  
1 Kohlrabi  
30 g Mehl  
250 ml Gemüsewasser  
250 ml Milch  
Pfeffer & Muskat  
2 EL Bratöl  
1 TL Thymian getr.

## Spitzkohl-Kohlrabigemüse mit Kartoffelstampf

Kartoffeln waschen, schälen und im Salzwasser ca. 25 - 30 Minuten kochen. Abgießen und zurück in den Topf geben, mit einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken. Milch, 50 g Butter hinzugeben, alles gut miteinander vermischen, mit Salz, Muskat abschmecken und warm halten.

Spitzkohl waschen, putzen, die äußeren Blätter entfernen, vierteln, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden.

Kohlrabi putzen, schälen und würfeln. In kochendem Salzwasser den Kohlrabi ca. 5 Minuten köcheln lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Spitzkohl ebenfalls in dem kochenden Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Das Gemüsewasser dabei auffangen.

30 g Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl rasch einrühren, Gemüsewasser und Milch langsam und unter ständigem Rühren dazugeben. Die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin anbraten und mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen.

Kartoffelstampf, Gemüse auf Teller anrichten die Soße dazugeben und servieren.

## Zutaten

für ca. 4 Personen

600 g Fenchel  
400 g Tomaten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Bratöl  
Salz & Pfeffer  
½ TL Rosmarin  
1 TL Oregano  
Dattelsirup  
500 g Nudeln  
200 g Käse gerieben

## Fenchel-Tomaten-Nudelauflauf

Fenchel waschen, putzen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Fenchel hineingeben und für ca. 5 Minuten mitbraten. Würzen mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano. Zum Schluss die Pfanne vom Herd nehmen, die Tomaten dazugeben, alles miteinander vermischen und nochmal abschmecken. Gegebenenfalls auch etwas Dattelsirup hinzugeben.

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und mit dem Gemüse vermischen. Alles in einer Auflaufform geben mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 15 Minuten gratinieren. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

