



## Möhren-Fenchel Muffins

**Zutaten für 12 Stk.      Zubereitungszeit ca. 20-30 Min.**

1 Fenchel  
0,3 kg Möhren  
6-8 Eier  
Etwas Olivenöl  
Etwas Pfeffer  
Leinsamen

Das Gemüse ganz klein raspeln. Dann die Eier in eine Schüssel geben und gut verquirlen. Olivenöl, Pfeffer, Leinsamen und das geraspeltes Gemüse in eine Schüssel geben und gut verrühren. Dann die Masse in Muffinförmchen geben und 20 – 25 min im Ofen bei 170°C backen. Zum Herausheben eignet sich am besten ein Löffel.

## Spinat-Sellerie-Suppe

**Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 25 Min.**

600 g Knollensellerie  
100 g mehlig Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
400 g Spinat

Den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und fein hacken. Den Spinat putzen und grob schneiden.

2 l Gemüsebrühe  
Abrieb einer Zitrone  
2 TL Liebstöckel  
2 TL Koriander

Die Gemüsebrühe mit dem Sellerie, den Kartoffeln, den Zwiebeln sowie der Zitronenschale, dem Liebstöckel und dem Koriander aufkochen.

4TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
Muskat

Das Gemüse in ca. 15. Min weich kochen. Dann den Spinat unterrühren und kurz erhitzen. Die Suppe vom Herd nehmen und den Zitronensaft zugeben. Dann fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und portionsweise anrichten.