



Blumenkohl mit Fenchel-Zwiebel-Sauce

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 20 Min. + Backzeit 20 Min.

500 g Zwiebeln	Zwiebeln schälen und fein würfeln.
500 g Fenchel	Fenchel waschen und ebenfalls fein würfeln.
60 g Butter	Die Butter in einer Pfanne zerlassen und bei mittlerer Hitze die Zwiebel darin andünsten, die Pfanne zudecken und 10 Min. dünsten.
Salz	Zwischendurch einmal umrühren.
	Dann die Fenchelwürfel zugeben und weitere 10 Min. zugedeckt dünsten.
1 Blumenkohl	Den Blumenkohl waschen, zerteilen und in Salzwasser bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Dann abtropfen lassen und schließlich in eine flachen, feuerfeste Form legen.
1 Bund Kräuter nach Wahl	Die Kräuter in einer Mischung aus
150 ml Brühe	Brühe und
150 ml Schlagsahne	Sahne pürieren und unter die Zwiebeln und den Fenchel heben.
Salz, Pfeffer, Zucker	Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft würzen.
	Die Sauce über dem Blumenkohl verteilen und bei 225 Grad 15-20 Min. backen.

Feldsalat mit Linsen und Rote Bete

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 40 Min.

160 g Linsen	Linsen garen.
200 g Feldsalat	Feldsalat putzen, waschen und die Wurzeln entfernen.
400 g Rote Bete	Rote Bete ca. 20 Minuten kochen, dann schälen und würfeln (Achtung färbt!).
Öl, 4 EL Balsamico	Gegarte Linsen abgießen.
Senf, Salz	Dressing aus Öl, Balsamico, Senf und Salz herstellen.
	Feldsalat auf einem Teller anrichten. Linsen in die Mitte legen und außen herum die Rote Bete verteilen.
200 g Schafskäse	Schafskäse zerbröseln und den Salat damit bestreuen. Mit Dressing übergießen.