



Porree, Fenchel & Möhren als Reispfanne

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 20 Min.

2 Tassen Reis	Den Reis nach Packungsanleitung
4 Tassen Gemüsebrühe	mit der Brühe in einer Pfanne kochen.
400 g Porree	Porree waschen, schälen und nach Belieben in Scheiben oder
600 g Fenchel	Streifen zerkleinern. Fenchel putzen, Fenchelknolle halbieren,
300 g Möhren	Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Möhren putzen und
Etwas Öl	ebenfalls in Streifen schneiden. Dann dem Reis beifügen und
Salz, Pfeffer	mitkochen. Wenn der Reis gar ist, etwas Öl hinzufügen und kurz
Gewürze	anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
	Wer keine Brühe verwenden mag, kann den Reis nur mit Wasser
	aufkochen und selber nach Belieben würzen.

Topinambur-Möhren-Puffer

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 20 Min.+ 30 Min. Backzeit

400 g Topinambur	Topinambur und
200g Möhren	Möhren schälen und raspeln.
	Dann die Flüssigkeit etwas heraus drücken z.B. mit einem
	Passiertuch oder durch ein Sieb.
4 Eier	Die Eier
2 EL Mehl	mit dem Mehl verquirlen und mit den Gemüseraspeln vermischen.
Etwas Salz & Pfeffer	Mit den Gewürzen abschmecken.
Etwas Muskatnuss	
Etwas Kümmelpulver	
	Die Masse löffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Blech
	geben und die Häufchen etwas flach drücken. Bei 180 Grad
	Heißluft ca. 20 - 30 Minuten backen.
	Schmeckt als Beilage oder als Hauptgericht mit Kräuterquark oder
	Joghurtdip.