



Rote Bete mit Fenchel als Salat

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 60 Min.

750 g Rote Bete

Rote Bete waschen und in Salzwasser ca. 30-40 Min. garen. Abkühlen lassen und schälen.

400 g Fenchel
2 kleine Äpfel

Den Fenchel waschen und etwas Grün beiseitelegen. Fenchel vierteln und in Scheiben schneiden. Den Apfel in Spalten schneiden.

125 g Joghurt
2 EL Olivenöl
1-2 EL Balsamico
Pfeffer, Salz

Rote Bete vierteln und in schmale Scheiben schneiden.

Aus Joghurt,

Öl,

Essig

und Gewürzen eine Salatsoße zubereiten.

Gemüse mischen und mit der Salatsoße übergießen.

Mit Fenchelgrün verzieren.

Möhren – Kohlrabi - Eintopf

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1,5 L Gemüsebrühe
2 Würste (Mettenden)
4 Möhren
2 Kohlrabi

1,5 Liter Gemüsebrühe aufkochen.

Die Mettenden in Scheiben schneiden und in die Brühe geben.

Möhren

und Kohlrabi schälen und würfeln und in die Brühe geben.

10 Minuten köcheln lassen.

7 m.-große Kartoffeln

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, nach den 10 Minuten in die Suppe geben. Alles weiter köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.

6 Würstchen, Wiener

Wiener in Scheiben schneiden, hinzugeben und erwärmen lassen.

Bei Bedarf nachwürzen!