



Rübstiel-Gemüse

Zutaten für 2 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Knoblauchzehe	Den Knoblauch abziehen und fein hacken.
1 Bund Rübstiel	Den Rübstiel abbrausen, verlesen, putzen und trocken schleudern. Die Stängel in 2 cm lange Stücke schneiden und die Blätter in Streifen schneiden.
1/2 EL Butter	In einer Pfanne die Butter erhitzen und den Knoblauch darin glasig dünsten.
50 ml trockener Weißwein	Die Stielstücken zugeben, kurz anschwitzen und mit dem Wein und der Brühe ablöschen.
175 ml Gemüsebrühe	Salzen, pfeffern,
Salz, Pfeffer	mit Muskat würzen und bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten köcheln. Die Blätter unterrühren, weitere 2 Minuten köcheln lassen, noch einmal abschmecken und in Schälchen angerichtete servieren.
etwas Muskat	Nach Belieben geröstetes Brot dazu reichen.

Fenchel als Beilage, geröstet

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 25 Min.;
Backzeit: Ein Backblech mittig im Ofen platzieren und den Backofen auf 240 °C vorheizen.

500 g Fenchel	Fenchel waschen, längs halbieren und den Strunk vorsichtig herausschneiden, sodass die einzelnen Schichten noch gut zusammenhalten. Dann die Fenchelhälften erneut halbieren.
1-3 EL Olivenöl Salz und Pfeffer	In eine Schüssel Olivenöl, Salz und Pfeffer geben und darin die Fenchelspalten marinieren. Anschließend den Fenchel auf dem Backblech gleichmäßig auf der Schnittfläche liegend verteilen. Den Fenchel etwa 15 Minuten im Ofen rösten bis er an den Rändern beginnt braun zu werden. Dann den Fenchel wenden und für weitere 10 Minuten bräunen.
Saft von ½ Zitrone	Zum Servieren den Fenchel in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.