



Rezept für KW 17-40

Fenchel-Gurkengemüse

1 Schlangengurke
ca. 450 g Fenchel
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
1/8 l Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
gehackte Petersilie

Die Gurken schälen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Dann die Gurkenhälften in längliche Stücke schneiden. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Das Öl und die Butter erhitzen, Fenchel, Gurken und Zwiebelringe zugeben und 4 Minuten dünsten. Die Brühe und die Sahne zugeben und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Dazu: Süßkartoffelpüree



Süßkartoffelpüree

400 g Bataten
400 g Kartoffeln mehlig kochend
1 EL Butter
100 ml Milch
Salz und Pfeffer
Muskat

Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser ca. 20 - 25 Minuten kochen. Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Stampfer pürieren. Butter und die Milch dazugeben und stampfen, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Evtl. mit einem elektrischen Rührgerät (Schneebesen) aufschlagen.