



1 Wirsing °  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
2 EL Gemüsebrühe, instant  
wenig frisch geriebener Ingwer  
150 g Cremefraiche

## Rezept für KW 17-47

### Wirsinggemüse mit Cremefraiche

Den Wirsing putzen, gründlich waschen, den Strunk entfernen. Dann in schmale Streifen schneiden. Die in kleine Würfel geschnittene Zwiebel in Olivenöl glasig werden lassen, die Wirsingstreifen dazu geben und leicht anbraten. Cremefraiche darunter heben. Bei geringer Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



1-2 Fenchelknollen  
2-3 Möhren  
200 ml Gemüsebrühe

Für den Guss:

2 Eier  
150 ml Milch  
4 EL Kräuterfrischkäse  
4 EL saure Sahne  
2 TL getr. Dill  
Pfeffer  
Kräutersalz  
Butter für die Form  
ca 100 g Gouda – nach Belieben

### Fenchel und Möhren überbacken

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Die Fenchelknollen putzen, vierteln und längs in dünne Streifen schneiden. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe beides bissfest garen. Für den Guss Ei, Milch, Kräuter-Frischkäse und saure Sahne verrühren. Mit Dill, Pfeffer und Kräutersalz würzen. Die Fenchelstreifen und Möhrenscheiben in eine mit Butter eingefettete Auflaufform verteilen. Den Guss darüber gießen. Nach Belieben mit etwas geriebenem Gouda bestreuen. Den Fenchel-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 30 Min. backen.

Nach: C. Buhmann, Aufläufe und Gratins,  
Miden-Verlag