

Fenchel-Chicoree-Käseauflauf mit Traubenkernmehl und Himalaya-Salz

Dieser Auflauf enthält vier verschiedene Sorten Gemüse und schmeckt durch die Kombination mit dem Käse und den Champignons nicht bitter. Durch die Zugabe des Traubenkernmehls wird der Auflauf geschmacklich aufgewertet und gleichzeitig gesundheitlich noch weiter verbessert. Als Salz wird Himalaya-Salz verwendet, weil es gesundheitlich dem reinen Kochsalz oder jodierten und/oder fluoridierten Salzen vorzuziehen ist. Es ist ein naturbelassenes, unraffiniertes, ungebleichtes natürliches Kristallsalz, das ohne Rieselhilfen auskommt und in den Bergen des Himalayas abgebaut wird.



Zutaten:

- 2 Fenchel
- 1 Chicoree
- 1 Glas Champignons
- 10 kleine Kartoffeln
- geraspelter Käse
- 1 EL Butter
- 1 EL Vollkornmehl
- 2 gehäufte TL Traubenkernmehl
- 1 TL Himalaya - Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Fenchel putzen, Strunk raus schneiden und vierteln. Den Chicoree vierteln, ebenfalls den Strunk raus schneiden. Beide Gemüsesorten kurz andünsten. Das Gemüsewasser separat auffangen, mit Wasser auffüllen, sodass ca. 1 Liter Gemüsebrühe vorhanden ist. Die Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden.

Mit 1 Esslöffel Butter, 1 Esslöffel Mehl und 2 gehäufte Teelöffel Traubenkernmehl und der Gemüsebrühe eine Sauce bereiten. Mit Himalayasalz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den geriebenen Käse unterheben.

Den Fenchel, den Chicoree und die Kartoffeln in eine Auflaufform füllen. 1 Glas Champignons hinzufügen. Alles gut durchmischen. Die Käse - Gemüsebrühe - Sauce darüber gießen. Das Ganze bei 180 Grad Celsius für eine halbe Stunde in den Ofen überbacken.

Wenn Sie an weiteren Rezepten unter Verwendung von Vitalstoffen interessiert sind und sich mit gesundheitlichen Themen auseinandersetzen wollen, gehen Sie auf die www.topfruechte.de - Seite. Sie finden Sie auch unter der Rubrik: Partner-Links auf der Topfruits-Seite und können Sie dort direkt anklicken!

Geschrieben von [Heike](#) am Montag, 6. Oktober 2008 um 15:33 in [Vitalstoffküche](#)