

## Liebe Köch\*innen,

heute gibt es wieder wunderbares Bio-Gemüse ganz unprätentiös, dafür lecker und mit Raum zum Improvisieren in der Gemüseverwendung. Das Geheimnis liegt in der Sauce. In vielen Restaurants wird für die Sauce gerne mit literweiße Sahne gearbeitet. Das ist sehr lecker und einfach, liegt aber auch schwer im Magen, im Geldbeutel und auf der Waage. Deswegen koche ich aus den Schnibbelresten des Gemüses, den Käseabschnitten und verschiedenen Gewürzen einen Fond, fülle mit Milch und Sahne auf, dicke das ganze mit Stärke an und bringe so eine besondere Note, weniger Kalorien und die heilsamen Eigenschaften der Gewürze in den Auflauf. Sehr gut passend sind Koriandersamen, Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchelsaat und Piment. Kräuter geht von getrocknet bis frisch alles, was passt und gerade da ist.



Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch  
Stefan Herbolzheimer

## Zutaten

Für 6 Personen

- 300 g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Fenchel
- 1 Karotte
- 150 ml Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Milch
- etwa 1 EL Stärke in kaltem Wasser aufgelöst
- Salz und Gewürze nach Wahl für die Brühe
- 200 g geriebenen Käse nach Wahl zum Überbacken

## Zubereitung

Kartoffeln kochen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Lauch in 0,5 cm breite Ringe schneiden, Gemüsezwiebel halbieren und in Ringe schneiden, Fenchel in Stücke schneiden, die Karotte raspeln.

Gemüsebrühe aus Schnittresten, Kräutern und Gewürzen zubereiten. Milch und Sahne beigeben und aufkochen. Absieben und sehr salzig abschmecken, dann mit der Stärke andicken.

Sauce zum geschnittenen Gemüse geben, alles vermengen und in eine Auflaufform geben. Käse darüber streuen und für etwa 40 Minuten bei 160 °C Umluft backen. Der Auflauf kann auch vorab kaltgestellt und später gebacken werden. Die Backzeit verlängert sich etwa um 10 Minuten.