

## ZIEGENKÄSE AUF FENCHEL RÜBEN BETT (vegetarisch)

MITTAGESSEN / ABENDESSEN



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g rote Rüben (gekocht)  
1 Fenchelknolle  
200 g Ziegenkäse  
2 Selleriestangen  
4 EL Kürbiskernöl  
2 EL Sonnenblumenkerne (geröstet)  
Olivenöl  
Rapsöl  
2 EL Buchweizenmehl  
Gemischte getrocknete Kräuter  
(Rosmarin, Thymian, Majoran, Oregano)



### ZUBEREITUNG: 20 Minuten

Fenchelknolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit getrockneten Kräutern in Rapsöl anbraten. Weitere 10 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Fenchelscheiben bissfest sind.

Gekochte rote Rüben in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Fenchelscheiben auf den Teller auffächern.

Ziegenkäse in Buchweizenmehl wenden und in Rapsöl kurz beidseitig anbraten.

Den Ziegenkäse auf das Gemüsebett platzieren mit Kürbiskernöl beträufeln und mit gerösteten Sonnenblumenkerne und frischem Sellerie (abends den Sellerie mitbraten, damit Rohkost vermieden wird) dekorieren.

**VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!**

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>  
Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>