



→ CHINAKOHL ALS SALAT

Zutaten: 1 Kopf Chinakohl, 1El. Sauerrahm, 1 frische Knoblauchzehe, fein gehackt.

Zubereitung: Chinakohl kurz blanchieren, grob schneiden, Sauerrahm dazu und etwas Knoblauch. Gut vermischen: Passt gut zu Grillgemüse oder Grillkartoffeln

→ GRATINierter CHINAKOHL

Zutaten (für 4 Pers.): 1 Chinakohl, Salz, für die Sauce: 500ml Milch, 45g Butter, 45g Mehl, Salz und Pfeffer, Gartenkräuter, geriebener Käse, Muskat

Zubereitung: Kohl der Länge nach durchschneiden und ca. 10min. in Salzwasser legen. Dann ordentlich waschen, in Streifen schneiden und in genügend Wasser ca. 5min. Minuten kochen, abgießen. In Fett Mehl anrühren, langsam die Milch zugießen, mit einem Schneebesen durchrühren und gut kochen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. In eine mit Fett ausgestrichene Auflaufform eine Lage Sauce geben, darüber den Kohl, dann die restliche Sauce darüber gießen. Mit Käse bestreuen und im Grill auf der untersten Schiene gratinieren.

→ REISPFANNE MIT CHINAKOHL

Zutaten (für 4 Pers.): 1 Kopf Chinakohl, 1 Zwiebel, 125g Möhren, 2El. Öl, 400g Rindergehacktes oder feines Sojafleisch, Pfeffer, Salz, Rosenpaprika, Curry, 200g Schlagsahne, 5El. Weißwein, 200g Langkornreis

Zubereitung: Chinakohl in Streifen schneiden, Zwiebel und Möhren in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Rindergehacktes oder Sojafleisch anbraten. Mit Pfeffer, Salz, Rosenpaprika und Curry würzen. Möhren dazugeben, ca. 5min. mit braten. Zwiebeln und Chinakohl zufügen. Schlagsahne, Weißwein angießen, einige Minuten einkochen. Langkornreis kochen, zufügen.

→ NUDELN MIT FENCHEL

Zutaten (für 4 Pers.): 2 mittelgroße Fenchelknollen, Salz, 500g Bandnudeln, 50g Butter, 1El. Olivenöl, 300g kleine Tomaten, 100g Parmesankäse

Zubereitung: Fenchelknollen putzen, waschen und vierteln. In reichlich Wasser etwa 12min. kochen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und warm stellen. Salz zum Wasser geben, aufkochen und die Bandnudeln darin bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Butter mit Öl in einem Topf schmelzen und die abgezogenen Tomaten darin von allen Seiten kurz andünsten. Nudeln zufügen und vorsichtig durchmischen. Fenchelviertel auf den Nudeln anrichten und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. Dazu passt z.B. Tomatensalat!

→ GRATINierter FENCHEL MIT NUSSKRUSTE

Zutaten (für 2 Pers.): 800g Fenchel, Salz, Fett für die Form, 200g Crème fraîche, 150g Knoblauchgouda, frisch gerieben, 100g gemahlene Haselnüsse, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Fenchelknollen waschen. Das Grün abschneiden und beiseite legen. Die Fenchelknollen längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Fenchelscheiben in kochendem Salzwasser 3min. garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und dabei gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten und die Fenchelscheiben darin

dachziegelartig anordnen. Die Crème fraîche in eine Schüssel geben. Den Knoblauchkäse und die Haselnüsse zufügen und alles gut durchrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und gleichmäßig auf dem Fenchel verteilen. Das Gemüse auf der mittleren Schiene des Backofens in 15min. goldbraun überbacken. Mit dem zurückbehaltenen Fenchelgrün bestreuen. Anstelle der Nüsse können Sie auch Pistazien nehmen.

→ KNOLLENFENCHEL GEMÜSE

Zutaten (für 4 Pers.): 300g Knollenfenchel, 80g Zwiebeln, 1 Tomate oder 1El. Tomatenmark, 2El. geriebener Käse, 1/8l Milch, 1 Tasse Wasser oder Brühe, 2-3El. Mehl, wenig Salz, Küchenkräuter, 20g Margarine

Zubereitung: Vom Fenchel die äußerste Blattschuppe abziehen, Wurzelansatz abschneiden, Stengel kürzen und anschließend die Knolle in Scheiben schneiden. Scheiben in der heißen Margarine mit der zerkleinerten Zwiebel und etwas Salz dünsten. Wenn nötig, die Dünstflüssigkeit mit etwas Wasser oder Brühe auffüllen. Die kleinen Tomatenstücke bzw. das Tomatenmark nur kurz mitdünsten. Zum Andicken das Dünstgut mit leicht geröstetem Mehl überstreuen und mit Milch überziehen. Geriebener Käse und das feingehackte Fenchelgrün verfeinern das Gemüse.

→ MÖHREN-KARTOFFEL-RÖSTI MIT 2 DIPS

Zutaten (für 4 Pers.): Rösti: 800g festkochende Kartoffeln, 300g Möhren, 2 feste Äpfel, 1 Zwiebel, 1Tl. Salz, 4El. Öl; Ingwer-Dip: 100g Rahmfrischkäse, 100g Schlagsahne, 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm), Zimt, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Tabasco; Käse-Dip: 60g Edelpilzkäse, 100g Rahmfrischkäse, 100g Schlagsahne, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung: Für den Käse-Dip zerdrückten Edelpilzkäse mit Frischkäse und Sahne verrühren, mit Pfeffer würzen. Für den Ingwer-Dip Frischkäse mit Sahne, geschältem, geriebenem Ingwer, Zimt, Salz, Pfeffer und Tabasco verrühren. Für die Rösti Kartoffeln, Möhren und Äpfel schälen. Kartoffeln fein, Möhren und Äpfel grob raffeln. Zwiebel abziehen und hacken. Alles mit Salz mischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils einen Esslöffel Kartoffelteig in die Pfanne geben und flachdrücken. Die Rösti bei mittlerer bis kleiner Hitze auf der Unterseite braun braten, wenden und bei kleiner Hitze fertig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Rösti mit den beiden Dips servieren.

→ WASSERMELONEN - GAZPACHO

Zutaten (für 4 Pers.): 900g Wassermelone, 2 Tomaten, 1 kleine rote Paprikaschote, 1 kleine Zwiebel, 100ml Tomatensaft, 2El. Olivenöl, 1Tl. Ahornsirup oder Agavendicksaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Zuerst an einer geeigneten Stelle die Deko-Stücke aus der Wassermelone schneiden. Es werden kleine, schmale Dreiecke benötigt. Die Melone schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Paprika und die Tomaten ebenfalls entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Alles in ein hohes Gefäß geben und mit Olivenöl und Tomatensaft pürieren. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die Masse durch ein nicht zu feinmaschiges Sieb passieren. Die Gazpacho für 2-3Std. kalt stellen. Zum Servieren in Gläser gießen und mit den Wassermelonen-Spalten garnieren.