

## Rezeptideen: Möhren, Wirsingkohl, Sellerie, Porree, Fenchel

### Fenchel-Orangensuppe

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Fenchelknolle, 1 Zwiebel, 1 Orange, 1 EL Alsan, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Sternanis, Meersalz, Pfeffer

**Zubereitung:** Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Orange abreiben, anschließend schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Alsan in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Fenchel zugeben und 3–4 Min mitdünsten. Orangenschale und Sternanis zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Min bei mittlerer Hitze garen. Etwa 1 EL Fenchel aus der Brühe nehmen, Sternanis entfernen und die Suppe pürieren. Mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelstücke und Orangenfilets zugeben und die Suppe mit Fenchelgrün bestreut servieren.



### Asiatischer Selleriesalat

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Sellerieknothe, 4 Frühlingszwiebeln, 20 g frischer Ingwer, 2 rote Peperoni, 4 EL Sojasauce, 4 EL Limettensaft, 2 EL Agavendicksaft, 6 EL neutrales Öl, 2 EL Sesamöl

**Zubereitung:** Sellerie schälen, halbieren, waschen und in kochendem Salzwasser 30–40 Min weich kochen. Aus dem Kochwasser nehmen und 10 Min abkühlen lassen. Anschließend vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer, Gewürze und Agavendicksaft in eine Schale geben, mit 100 ml Kochwasser mischen und gut abschmecken. Selleriescheiben in den Sud geben und mindestens 30 Min durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Öl unterheben.



### Mangold aus dem Wok

**Zutaten für 2 Personen:** 700 g Mangold, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Sesam, 2 EL Bratöl, 1 frische rote Peperoni, 2 EL Sojasauce, 1 EL Zucker, 1 TL geröstetes Sesamöl, 1 Limette, 0,5 TL Speisestärke

**Zubereitung:** Mangoldstrünke abschneiden. Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen. Blätter und Strünke getrennt in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Peperoni waschen, enthernen und hacken. Für die Sauce Sojasauce, Zucker, Sesamöl, Limettensaft, Speisestärke und 2 EL Wasser verrühren. Wok ohne Öl stark erhitzen, dann Bratöl zugeben und schwenken. Knoblauch und Peperoni 10 Sek unter Rühren anbraten. Strünke zugeben und 30 Sek braten, anschließend die Mangoldblätter zufügen und weitere 30 Sek braten. Hitze reduzieren, Sauce am Wokrand zugießen, alles vermengen und ca. 1 Min braten. Mit Sesam bestreuen und mit Limettenscheiben servieren.



### Lauch-Möhren-Pfanne mit knusprigen Tofu-Würfeln

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Stangen Porree, 4 mittelgroße Möhren, 200 g Räuchertofu, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 1 EL Sesamöl, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL Sojasauce oder Tamari, 1 TL Agavendicksaft oder brauner Zucker, Salz, Pfeffer, frische Petersilie oder Koriander

**Zubereitung:** Tofuwürfel in einer Pfanne mit etwas Öl rundherum knusprig braten, mit Sojasauce würzen und beiseitestellen. In derselben Pfanne Olivenöl erhitzen, Lauch 3–4 Min dünsten, bis er weich ist. Möhren zugeben und 5–7 Min braten, bis sie bissfest sind. Knoblauch kurz mitbraten. Gemüsebrühe, Sojasauce, Agavendicksaft und Gewürze zugeben, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 5–7 Min köcheln lassen. Tofu unterheben und 2 Min erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie oder Koriander garnieren.



Viele weitere Rezepte auch auf unserem Foodblog [hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)



### Rezept der Woche:

#### Pizzakranz

mit Rotkohlpesto und Ziegenkäse

**Zutaten für 4 Personen:** 2 frische Pizzateige, 1 Ziegenkäse, Preiselbeeren, 2–3 Zweige Rosmarin, 250 g Rotkohl, 1 Knoblauchzehe, 30 g Pinienkerne, 100 g Pecorino, 125 g Olivenöl, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, Pfeffer, 1 Prise Zucker

**Für eine vegane Variante** ersetzen Sie Ziegenkäse durch Jil, Böche-vegane Alternative (Art.-Nr. 338012) und Pecorino durch Gran Murgiano (Art.-Nr. 338080).

**Zubereitung:** Pizzateige aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Rotkohl waschen, grob zerkleinern und zusammen mit Knoblauch, Pinienkernen, Pecorino, Olivenöl, Salz, Zucker, Pfeffer und einer Prise Zucker in einem Mixer fein pürieren. Pinienkerne können nach Belieben vorher leicht angeröstet werden, um das Aroma zu intensivieren. Das Pesto auf einen Pizzateig streichen, den zweiten Teig darauflegen und mit einem Nudelholz leicht ausrollen. Den Teig der Länge nach in 2–3 cm breite Streifen schneiden, diese eindrehen und zu einer Schneckenform legen. In der Mitte Platz für den Camembert lassen. Rosmarin darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Ober- und Unterhitze 15–20 Min backen. Nach etwa 10 Min Backzeit den Camembert oben einritzen und die äußere Schicht leicht nach außen klappen. Nach dem Backen einen Klecks Preiselbeeren auf den Käse geben und mit Pinienkernen sowie frischem Rosmarin garnieren.



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

Foto: Kim Liza