

## Rezeptideen: Topinambur, Möhren, Bohnen, Fenchel

### Topinambur-Gratin



**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Topinambur, 200 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 200 ml Gratin Cuisine, 50 ml Hafer- o. Sojadrink, Olivenöl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Petersilie, wahlweise mit ca. 100 g Käse ‚Blaue Stunde‘ überbacken (nicht für vegane Variante); für den Salat: 200 g Feldsalat, 2 Handvoll Walnusskerne, 1 EL Zucker, Zitronensaft, 2 EL Pesto alla Genovese, Salz

**Zubereitung:** Für das Gratin zunächst das Gemüse schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in eine Schale mit Zitronen-Wasser geben, damit sich die Topinambur nicht färbt. Die Zwiebel schälen und hacken. Petersilie waschen und ebenfalls hacken. Olivenöl in eine Auflaufform geben und Kartoffeln, Topinambur und Zwiebeln darin abwechselnd schichten. Milch, Gratin Cuisine, Gewürze, Knoblauch und Salz mischen und über das Gemüse geben. Für die vegane Variante ist hiermit schon alles getan und das Gericht kann in den Ofen. Die vegetarische Variante fährt damit fort, den Käse in Scheiben auf dem Gratin zu verteilen und anschließend bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 40 Min zu backen. Den Salat gründlich waschen. Die Walnüsse mit dem Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob zerbrechen. Salat auf Teller geben, mit Zitronensaft, Pesto, Salz und Pfeffer anmachen und die Nüsse darauf verteilen. Dazu das Gratin servieren.

### Möhren-Hummus mit gegrillter Paprika & Bohnen



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Kichererbsen aus dem Glas, 1 rote Paprika (ca. 100 g), 3 Möhren (ca. 200 g), 1 Knoblauchzehe, 2 EL Tahin-Paste, 1 Handvoll Pinienkernen, 2 TL geräuchertes Paprikapulver, 3-4 TL Sesam hell, Salz, ein Spritzer Zitrone; Außerdem: 200 g Buschbohnen, 2 TL Honig, 2 EL Bohnenkraut getrocknet, Salz und Pfeffer, Olivenöl, ggf. Baguette dazu reichen. 4 EL Olivenöl zum Anrichten.

**Zubereitung:** Die Möhren waschen, nach Belieben schälen und halbieren. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls halbieren. Das Gemüse dann unter der Grillfunktion im Ofen (oder auf dem richtigen Grill) für 15 Minuten grillen. Die Haut der Paprika wird im Anschluss entfernt und darf sich darum auf dem Grill ruhig schwarz färben. Hierbei entstehen besonders süße Aromen. Nach dem Backen die Paprika und Möhren abkühlen lassen und von der Paprika die Haut abziehen. Mit den Kichererbsen den Gewürzen und anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Hummus verarbeiten. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und in Salzwasser blanchieren. Nach dem Garen unter kaltem Wasser abschrecken und mit Öl, Honig und Gewürzen marinieren. Den Hummus auf einen Teller geben, mit dem Öl verfeinern und die Bohnen darauf betten. Mit etwas Brot oder Rohkost servieren.

### Fenchel-Quiche mit Birnen



**Zutaten für 4 Personen:** Für den Mürbeteig: 125 g Dinkelmehl (Typ 630), 125 g Weizenvollkornmehl, 1 Prise Salz, 125 g Butter, 1 Eigelb, 4 EL kaltes Wasser; für die Quiche: 2 EL Olivenöl, 2 große Fenchelknollen, 1 große Birne, Pfeffer, 2 Eier, 100 ml Milch, 4 EL Crème fraîche, 180 g Gruyère AOC, Schweiz, 12 M

**Zubereitung:** Die beiden Mehlsorten mit einer guten Prise Salz, der Butter, dem Eigelb und 4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Min im Kühlschrank ruhen lassen. Eine Quiche-Form gut ausfetten. Den Teig ausrollen und die Form

damit auskleiden, dabei am Rand hochziehen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 10 Min backen. Form aus dem Ofen nehmen und die Hitze auf 200 °C erhöhen. Fenchel der Länge nach halbieren und den Strunk keilförmig ausschneiden. Das Fenchelgrün entfernen und für später beiseitelegen. Jede Fenchelhälfte längs in dünne Scheiben schneiden. In ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen. Anschließend gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei milder Hitze zugedeckt etwa 10 Min dünsten. Gelegentlich umrühren und kräftig würzen. Eier mit der Milch und Crème fraîche verrühren und ebenfalls mit Pfeffer würzen. Fenchel auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen und die Eiermilch darüber gießen. Käse reiben und darüber geben. Die Quiche in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 30 Min backen, bis sie eine schöne goldgelbe Farbe hat. Während die Quiche im Ofen ist, das Fenchelgrün waschen, trocken schütteln, anschließend fein hacken. Vor dem Servieren über die Quiche streuen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

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



### Rezept der Woche: Cime di Rapa Feiner Stängelkohl in Pasta

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Bund Cime di Rapa (Stängelkohl) ca. 400 g, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Pinienkerne, 4 EL Olivenöl + etwas extra zum Servieren, 1 Zitrone, 60 g geriebener Pecorino, grobes Meersalz, Pfeffer, 250 g bioladen Pasta (Art.-Nr. 642032)

**Zubereitung:** Stängelkohl waschen und trocken schütteln. Blätter und feine Stiele grob hacken. Dichtere Stiele schälen und ebenfalls hacken. Knoblauch schälen, Zehe ganz lassen. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zunächst die gehackten Stiele des Kohls zusammen mit dem Knoblauch für ca. 5 Min kochen. Anschließend die Blätter des Kohls hinzufügen und für weitere 5 Min garen. Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben. Gut abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß geben. Den Topf mit dem Kochwasser zurück auf den Herd stellen und erneut zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Angabe auf der Packung al dente garen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Kerne, abgeriebene Zitronenschale, geriebenen Pecorino und Olivenöl zum Kohl geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas von dem Kochwasser hinzufügen, bis die Sauce schön cremig ist. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und sofort mit der Sauce vermengen. Auf Teller verteilen, nach Belieben mit Burrata anrichten und auf Wunsch noch etwas Olivenöl darüber träufeln.