

# Rezeptideen: Kohlrabi, Möhren, Fenchel, Champignons

## Möhren-Fenchelsuppe

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Möhren, 1 große Fenchelknolle, 1 l Gemüsebrühe, 1 Prise Meersalz, 1 Prise Pfeffer, etwas Zimt, 100 g Crème fraîche  
**Zubereitung:** Den Fenchel und die Möhren putzen und klein schneiden. In die Gemüsebrühe geben und ca. 30 Min garen lassen. Anschließend pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Mit Crème fraîche abrunden.

## Kohlrabi-Möhren-Auflauf

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Kohlrabi, 400 g dicke Möhren, 2 Eier, 150 g Sahne, 100 ml Milch, Muskatnuss, frisch gerieben, abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Orange, 3 EL Speisestärke, 3 EL Orangensaft, 1 EL grob gehackte Haselnüsse, Salz, Butter für die Form

**Zubereitung:** Den Backofen auf 200 C vorheizen. In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen. Kohlrabi und Möhren waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides getrennt etwa 4 Minuten blanchieren und abtropfen lassen. Die Eier trennen und mit Sahne, Milch und Eigelben verrühren, mit Muskat würzen und die Orangenschale hinzufügen. Die Speisestärke mit dem Orangensaft vermischen und unterrühren. Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen und unterziehen. Eine feuerfeste Form fetten und mit einer Schicht Kohlrabischeiben auslegen, darauf eine Lage Möhren legen und etwas von der Eimischung darauf geben. Je nach Größe der Auflaufform mehrere Schichten legen und mit der Eimischung abschließen. Die Haselnüsse darauf streuen und den Auflauf im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) etwa 20 Min backen.

## Gegrillter Salat mit Fenchel, Zucchini und Champignons

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Fenchel, 500 g Zucchini, 1 Zitrone für Schale und 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, je 2 EL gehackte glatte Petersilie und fein geschnittener Basilikum; Fenchelgrün zum Garnieren

**Zubereitung:** Fenchel putzen, Fenchelgrün gehackt beiseitelegen, den Fenchel halbieren. Bei Bedarf den Strunk entfernen. Die Hälften fein

hobeln, mit etwas Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern. Pilze und Zucchini ebenfalls putzen und fein hobeln, in einer weiteren Schüssel mit Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern. Den Grill auf hoher Hitze vorheizen. In einem Wok oder auf dem Blech das Gemüse grillen. Erst den Fenchel und die Pilze von beiden Seiten je 2-3 Min grillen, bis sie goldbraun sind und in eine Schüssel geben. Die Zucchinischeiben ebenso grillen, zum Fenchel in die Schüssel geben. Zitronensaft, Zitronenschale, Petersilie, Basilikum und Fenchelgrün dazugeben. Das Ganze Abschmecken, dabei nach Bedarf noch etwas Olivenöl zugeben. Passt gut zu Steak, gegrilltem Tofu oder einfach so.

## Fenchel mit Hackfleischkruste

**Zutaten für 4 Personen:** 800 g kleine Fenchelknollen, ½ l Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein, 100 g Schinkenspeck, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Sonnenblumenöl, 250 g Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 EL Butter, 100 g Crème fraîche, 1 EL gehackte Petersilie, 1 EL Schnittlauchröllchen, 50 g geriebener Parmesan

**Zubereitung:** Fenchelknollen putzen, dabei die äußeren, harten Rippen entfernen und die Stiele stutzen. Die Knollen waschen, das Fenchelgrün abschneiden, fein hacken und beiseite stellen, nun die Knollen halbieren. Die Brühe zusammen mit dem Wein zum Kochen bringen und den Fenchel im geschlossenen Topf etwa 10 Min sprudelnd kochen lassen. Den Fenchel aus dem Topf herausnehmen, die Brühe aufbewahren. Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Den Schinkenspeck fein würfeln. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Schinkenspeck darin kräftig anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Wenden gut durchbraten und würzen. Eine flache feuerfeste Form mit Butter ausfetten. Die Fenchelknollen mit den Schnittflächen nach oben hineinsetzen und die Hackfleischmasse darauf verteilen. Von der Brühe etwa 100 ml abnehmen und mit der Crème fraîche sowie den Kräutern verrühren. Die Fenchelknollen damit beträufeln. Den Parmesan auf den gefüllten Fenchelknollen verteilen und diese im Ofen etwa 20 Min überbacken. Das Gericht vor dem Servieren mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:

### Kohlrabiblatt-Röllchen Antipasti wie vom Griechen

**Zutaten für 2 Personen:** 3 Kohlrabi mit Grün, 150 g Milchreis, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 3 Strauchtomaten, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Weißweinessig, 2 Zweige frische Minze, 2 Zitronen, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Cumin Gewürz [Art.-Nr. 44234], 1 EL Agavendicksaft, 1 TL Salz, frischer Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1/2 TL Paprika-Gewürz  
**Zubereitung:** Den Reis waschen, um die Stärke zu entfernen und in der Gemüsebrühe kochen. Die Tomaten kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser in einer Schale übergießen, nach 2-3 Min kalt abschrecken und Häuten. Die Tomaten klein schneiden und dabei das Flüssige Innere entfernen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, aus der Pfanne nehmen, etwas hacken und beiseite stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in etwas Öl in der Pfanne dünsten. Die Blätter der frischen Minze ebenfalls fein hacken und nun alle Zutaten mit dem Reis vermengen. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Kohlrabiblätter vom Kohl schneiden, die Stiele entfernen und Blätter waschen. Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen und die Kohlrabiblätter 5 Min darin blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und trocken tupfen. Die Reis-Masse auf die Blätter geben, von den Längsseiten einklappen und fest aufrollen. Die Röllchen in ein Gefäß mit Deckel geben und mit Olivenöl beträufeln.



Foto: Kim Liza