

# Rezeptideen: Fenchel, Spinat, Aubergine, Mairübchen, Salat

## Spinat-Linsen



**Zutaten für 2 Personen:** 2 EL Sesamseed, 150 g Baby-Blattspinat, 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück (ca. 2,5 g) frischer Ingwer, 2 kleine Chilischoten, 80 g rote Linsen, 2 TL Öl, 2 EL Sojasauce, Pfeffer, 2 EL Sojajoghurt

**Zubereitung:** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Linsen in 80 ml kochendem Wasser 5–10 Min köcheln lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spinat, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Chili und Sojasauce dazugeben. Linsen mit übriger Flüssigkeit untermengen und mit Pfeffer abschmecken. In einer Schale anrichten, Joghurt draufgeben und mit Sesam bestreuen.

## Geröstete Mairübchen



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Mairübchen, 2 EL ungesalzene Butter, Salz nach Geschmack, 1/2 TL Kümmelsamen; für den Salat: etwa 200 g gemischter Salat, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 100 g Naturjoghurt, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Salz, n. B. Knoblauch

**Zubereitung:** Den Ofen auf 200 °C erhitzen. Die Butter in einer ofenfesten Bratpfanne schmelzen lassen. Alle Rüben waschen, das Grün entfernen und mit etwas Salz und Kümmel in die Pfanne geben. Nach kurzem Anbraten im Ofen backen, bis sie zart und goldbraun sind. Nach ca. 12–15 Min sollten sie fertig sein. Dazu einen frischen Salat mit Petersilie und Joghurtdressing reichen.

## Gratinierter Fenchel



**Zutaten für 2 Personen:** 3 Fenchelknollen, 1 Zwiebel, 50 g Butter, 50 g Mehl, 250 ml Sahne, 150 ml Gemüsebrühe, 100 g Gouda, 100 g

Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, n. B. Reis oder Kartoffeln dazu reichen  
**Zubereitung:** Die Fenchelknollen waschen, das Grün entfernen und für später zur Seite legen. Fenchel halbieren und in Spalten schneiden. Fenchelspalten in kochendem Salzwasser 5 Min garen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Während der Fenchel kocht, die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem anderen Topf Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Nun nach und nach die Sahne hinzugeben und alles verrühren, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Anschließend die Gemüsebrühe, das Fenchelgrün sowie die Zwiebel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz aufkochen lassen. Den Fenchel abgießen und abtropfen lassen. Die Spalten in eine Auflaufform schichten und mit der Sauce übergießen. Anschließend mit Gouda und Semmelbrösel bestreuen und für 20 Min in den Ofen schieben, bis die Kruste gebräunt ist. Dazu passen gekochte Kartoffeln oder Reis.

## Pfirsich-Crumble



**Zutaten für 4 Personen:** 100 g Mehl, 1 Messerspitze Backpulver, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 TL Zimt, Salz, 1 Eigelb, 50 g kalte Butter, 4 reife Pfirsiche, Fett für die Form, Puderzucker zum Bestäuben

**Zubereitung:** Für die Streusel Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Zimt, 1 Prise Salz, Eigelb und Butter in Stückchen in eine große Schüssel geben. Erst mit den Knethaken des Handrührgeräts einen Teig kneten, dann diesen mit den Händen zu Streuseln formen. Den Backofen bei Umluft auf 175 °C vorheizen. Die Pfirsiche waschen, halbieren und die Steine herauslösen. Pfirsichhälften in eine gefettete, ofenfeste Form legen. Streusel darauf verteilen. Den Crumble im heißen Backofen 35–40 Min goldgelb backen (evtl. mit Alufolie abdecken) und anschließend mit Puderzucker bestäuben.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist

## Rezept der Woche: Auberginen-Pizzette

**Zutaten für 2 Personen:** 2 Auberginen, 150 ml Tomatensauce, 1–2 Mozzarella, 3 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, frisches Basilikum, Oregano, Salz, Pfeffer, n. B. frisch geriebener Parmesan

**Zubereitung:** Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Die Auberginen in 1–2 cm breite Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Die Auberginen mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Dann mit Olivenöl bepinseln, salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen. Im Backofen für 15 Min backen. Die Auberginen herausnehmen und jede Scheibe mit Tomatensauce bestreichen. Die Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Auberginen mit Tomaten, Zwiebeln, Gewürzen und einer Scheibe Mozzarella belegen. Die Pizzette erneut für 10 Min in den Backofen geben und goldbraun überbacken. Anschließend mit frischem Basilikum und Olivenöl garnieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza