

## Fenchelcremesuppe



**Zutaten für 2-3 Personen:** 2 Fenchelknollen, 2 große Kartoffeln, 2 Zwiebeln, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung:** Fenchel putzen und in 1 cm lange Streifen zerteilen. Das Grün beiseite legen. Kartoffeln und Zwiebeln, geschält und in Würfel geschnitten, mit dem Fenchel in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe knapp bedecken. Ca. 15 Min kochen lassen. Alles cremig pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend in Schalen umfüllen, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren. Dazu passt frisches Brot (z.B. Ciabatta oder Baguette)

## Spargel-Socca (hannoverspeist)



**Zutaten für 2 Personen:** 250 g Kichererbsenmehl, 400 ml Wasser, 1 TL Salz; für den Belag: ½ Pfund weißer Spargel, 300 g bunter Mangold, 2 Eier, 2 EL Kokosöl, 2 TL Honig, Salz, Pfeffer; Dressing: 2 EL Senf, 1 EL Joghurt, einige Zweige Estragon, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, Salz

**Zubereitung:** Kichererbsenmehl, Wasser und Salz vermengen und 30 Min bei Zimmertemperatur quellen lassen. Das Gemüse waschen, Mangold und Rhabarber in dünne Scheiben schneiden. Die Mangoldblätter grob zerpfücken und den Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne zerlassen und Mangoldstiele mit Spargel und Rhabarber darin schwenken. Nach kurzem Anbraten die Mangoldblätter zugeben und bei geschlossenem Deckel 4 Min dünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen. Kichererbsenteig erneut kräftig rühren, in einer weiteren Pfanne Kokosöl zerlassen und die Hälfte des Kichererbsenteiges hineingeben. Den Ofen

auf 200 °C vorheizen und den gut durchgebackenen Fladen, samt Pfanne (mit ofenfestem Griff) hineingeben. Während die Socca 10 Min im Ofen bräunt, das Dressing anrühren. Hierfür den Estragon waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gehackte Kräuter mit Joghurt, Öl, Zitronensaft, Gewürzen, Honig und Senf verrühren. Die Socca aus dem Ofen nehmen und mit dem zweiten Teil des Teiges genauso verfahren. Wenn beide Kichererbsen-Fladen gut ausgebacken sind, das Gemüse darauf geben und mit dem Dressing beträufeln.

## Blaubeersalat mit gebackenem Schafskäse



**Zutaten für 2 Personen:** 250 g Blaubeeren, 1 Eichblattsalat grün, 2 EL Olivenöl, 1 Schafskäse, 1 Zitrone, Paniermehl, 1 Ei, Rosmarin getrocknet, 1 Zucchini, 1 Bund Lauchzwiebeln, Senf scharf, Salz

**Zubereitung:** Salat, Blaubeeren und Lauchzwiebeln waschen und trocknen. 100 g Blaubeeren mit 2 EL Senf, etwas Wasser, 1-2 TL Zitronensaft, Salz und etwas Olivenöl in den Mixer geben und zu einem feinen Dressing verarbeiten. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze aufheizen und den Schafskäse in Quadrate schneiden. Paniermehl mit 2 TL Rosmarin mischen. Die Schafskäse-Würfel in Paniermehl wenden, anschließend im Ei und erneut im Paniermehl. Die panierten Käse-Würfel auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen 10-15 Min knusprig braun backen. Den Salat mit Lauchzwiebel-Ringen, geraspelter Zucchini, Blaubeeren und Schafskäse-Würfeln anrichten und mit dem Blaubeer-Dressing anmachen.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



## Rezept der Woche: Italienische Pasta & Haselnuss-Panna Cotta mit Terra Famiglia Produkten



**Zutaten für 2 Personen:** aus der Probierbox von Terra Famiglia: 300 g Orobio Pasta Strozzapreti (Art.-Nr. 103681), 150 ml Tomatenpassata (Art.-Nr. 104513), 1/2 Glas Pomodorini al naturale, (Kirschtomaten ganz) (Art.-Nr. 104507); noch hinzugefügt: 2 Mozzarella, 2 EL Pesto alla Genovese (Art.-Nr. 103464), Oliven Bella di Cerignola (Art.-Nr. 104505), Pomodori secchi, (getrocknete Tomaten, Art.-Nr. 104509), 80 g Grana Padano (Art.-Nr. 6377), 3-4 EL Olivenöl (Art.-Nr. 103315), Salz; Für die Haselnuss-Panna Cotta: Zutaten für 4 Personen: 500 ml Schlagsahne, 50 g Zucker, 1 Vanilleschote, 4 Blatt Gelatine, 70 g Haselnussmuß, 60 g Haselnusskerne geröstet, grob gehackt; außerdem: Beerenobst oder Steinobst der Saison, Puderzucker

**Zubereitung:** für die Panna Cotta: Sahne mit dem Zucker im Topf erhitzen, Haselnussmuß, Vanillemark hinzugeben und aufkochen lassen, anschließend 30 min abkühlen lassen. Gelatine in einer Schüssel mit haltem Wasser einweichen. Abgekühlte Sahnemischung durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Ca. 5 EL davon abnehmen und in einem Topf erwärmen, die Gelatine darin auflösen. Die Masse dann mit der Hauptmenge Sahne in der Schüssel gut verrühren. Masse auf 4 Gläser verteilen und über Nacht im Kühlschrank haltstellen. Haselnüsse rösten, hacken und Panna Cotta mit Obst und Nüssen garnieren. Für die Pasta: Diese in gesalzenem Wasser 5 Min kochen, abgießen und beiseite stellen. In einer tiefen Pfanne etwas Öl von den eingelegten Tomaten erhitzen Oliven und gehackte getrocknete Tomaten hineingeben und mit der Tomatensauce ablöschen. Während die Soße leicht einkochen, den Mozzarella in Würfel schneiden und mit Pesto verrühren. Pasta in die Pfanne geben und unter die Soße heben. Mit Salz abschmecken. Den Parmesan reiben, Nudeln auf Teller verteilen, Mozzarella darüber geben und mit Parmesan bestreuen.