

## Rezeptideen: Möhre, Kohlrabi, Shiitake, Fenchel

### Asiatischer Chinakohlsalat mit Shiitake und Edamame



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Edamame-Bohnen, 1 Möhre, 100 g Chinakohl, 100 g Sojabohnensprossen (Art.-Nr. 140864), 2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Mango, 30 g Erdnussherne, 3-4 Stängel Koriandergrün, 1 Limette, 1-2 TL Wasabi, 2 EL Sesamöl, 1 EL Tamari Sojasauce (Art.-Nr. 27512), n. B. 1/2 TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Edamame im Dampfgarer ca. 10 Min garen, alternativ kurz im kochenden Wasser blanchieren. Dann abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen die Möhre putzen bzw. schälen und grob raspeln. Den Chinakohl waschen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Mango schälen und würfeln. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mischen. Das Koriandergrün waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Für das Dressing die Limette halbieren und auspressen, den Saft mit Öl, Sojasauce, Wasabi und Chiliflocken mischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren das Dressing über den Salat geben und untermischen, alles auf Teller verteilen und mit Koriandergrün und Erdnüssen garnieren.

### 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 (Art.-Nr. 332730)

**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 herausschneiden. 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, trockenschütteln und anschließend fein hacken. Vor dem Servieren über die Quiche streuen – Guten Appetit.



### Rezept der Woche: Flammkuchen mit Birne, Kohlrabi und Blauschimmelkäse



**Zutaten für 2 Personen:** für den Teig: 300 g Weizenmehl Type 405, 1 TL Salz, 160 ml Wasser, 1 TL getrockneter Thymian; für den Belag: 2 EL Schmand, 40 ml Joghurt Natur 1,5 %, 1 Kohlrabi mit Grün, 1 Birne, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, n. B. Knoblauch, frische Kresse, 100 g Gratinkäse, 150 g Blauschimmel Berta (Schafbrie) (Art.-Nr. 023)

**Zubereitung:** Den Teig aus Mehl, lauwarmem Wasser, Salz und getrocknetem Thymian verkneten und beiseite stellen. Den Schmand mit Joghurt, Pfeffer, Salz und nach Belieben etwas Knoblauch anrühren. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Blätter vom Kohlrabi schneiden und beiseite legen. Den Kohlrabi waschen, schälen und raspeln. Die Birne waschen und mit Schale raspeln. An die Birne etwas Zitronensaft geben und vermengen, damit sie nicht braun wird. Anschließend den geraspelten Kohlrabi, sowie die Birne ausdrücken bis kein Saft mehr heraus kommt. Die Kohlrabiblätter abwaschen, trocknen und mit einem Messer den Strunk herausschneiden. Alle Blätter übereinander legen, einrollen und in dünne Streifen schneiden, diese hinterher in einer Pfanne mit etwas Öl und Salz kurz andünsten. Den Ofen auf 160 °C Umluft aufheizen. Den Teig nun vierteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu vier flachen Flammkucheböden ausrollen. Die Böden auf Backpapier legen und mit der Schmand-Creme bestreichen. Zwiebeln darauf verteilen. Dann Birne, Kohlrabi und die gedünsteten Blätter und den geriebenen Käse auf den Flammkuchen streuen und mit einigen Scheiben vom Blauschimmelkäse belegen. Im Ofen für 12 Min knusprig backen. Herausnehmen und mit frischer Kresse bestreuen.

Auch unser schönes Gemüseboxen-Schneidebrett gibt's bei uns im Shop, Artikelnummer: 15866