

## Fenchel-Flammkuchen

### mit Ziegenkäse & Blaubeerchutney



**Zutaten für 2 Personen: für das Chutney:** 500 g Blaubeeren, 2 EL Butter, 1 Schalotte, 2 EL Balsamico Essig, 2 EL brauner Zucker, 2 Limetten, 1 Lorbeerblatt oder Rosmarin; **für den Flammkuchen:** 200 g Mehl, 100 ml Wasser, 2 EL Öl, Salz (glutenfrei: 130 g Reismehl, 70 g Tapiokastärke, 1 TL Flohsamenschalen, 200 ml lauwarmes Wasser, 3 EL Olivenöl, 1 TL Salz); **für den Belag:** 70 g Ziegenkäse, 1 Bd. Thymian, 1 Fenchel, 4 EL Ricotta

**Zubereitung:** Für das Chutney die Schalotte schälen, fein würfeln und in 2 EL Butter in einer tiefen Pfanne dünsten. Den Zucker hinzugeben und mit dem Essig ablöschen. Danach die Blaubeeren und das Lorbeerblatt oder Rosmarinstengel hinzugeben, umrühren und 10 Min köcheln lassen. Zuletzt mit Pfeffer und dem Saft zweier Limetten abschmecken. Für den Teig alle Zutaten verkneten und dünn ausrollen. Mit Ricotta bestreichen, gewaschenem in Streifen geschnittenem Fenchel und Ziegenkäse belegen, dann im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 20 Min backen. Chutney und Thymianblättchen auf dem Flammkuchen verteilen und genießen.

## Zwiebelkuchen (optional: vegan)



**Für den Teig:** 1 Päckchen Hefe, 300 g Mehl, 160 ml warmes Wasser, 1 TL Zucker, 2 TL Salz; **für den Belag:** 500 g Zwiebeln, 1 Stange Porree, 200 g geräucherter Tofu, 200 ml Hafersahne (oder normale), 3 EL Sojamehl + 3 EL Wasser als Ei-Ersatz (andernfalls 3 Eier), 1 TL ganzer Kümmel, Salz, 1 TL Paprikagewürz, etwas Muskatnuss und frischer Pfeffer, Öl für die Pfanne.

**Zubereitung:** Hefe, Zucker, Wasser mit 1 EL Mehl vermischen und schließlich mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform etwas einfetten und darin den Teig auslegen. Am Rand gut festdrücken und für mindestens 30 Min an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Porree waschen und in Ringe schneiden. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und alle Zutaten mit den Gewürzen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln und der Porree zusammengefallen sind, die Sahne hinzugeben und die Soja-Wasser-Mischung für die Bindung der veganen Variante. Falls Eier verwendet werden, diese zuvor miteinander verquirlen und erst zu der leicht abgekühlten Füllung geben, damit das Ei nicht stockt. Den Teig erneut in Form drücken und die Füllung auf den Teig geben. Den Zwiebelkuchen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 40 Min goldbraun backen.

## Broccolisalat



**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Broccoli (nur die Röschen), 1 Apfel, 200 g Kichererbsen im Glas, 1 rote Paprika, 1/2 TL Ingwerpulver, 1 Bundzwiebel, 1 Handvoll Cranberries, Pfeffer, Salz, 3 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 2-3 EL vegane Mayo, 50 g Pinienkerne, frische Petersilie

**Zubereitung:** Den Broccoli waschen, die Röschen in einen Mixer geben und gut zerkleinern. Paprika, Apfel und Bundzwiebel waschen und klein schneiden. Das Gemüse in einer Schale vermengen. Kichererbsen abgießen und mit den Cranberries zum Gemüse geben. Ingwer, Pfeffer und Salz zugeben und dann mit Öl, Mayo und Essig anmachen. Alles abschmecken und für mind. 30 Min ziehen lassen. Mit frisch gehackter Petersilie und gerösteten Pinienkernen garnieren.

## Schnelles Blaubeer-Kokoseis am Stiel



**Zutaten für 4 Eis:** 400 g Blaubeeren, 200 ml Kokosmilch, frische Minze, 2 EL Ahornsirup

**Zubereitung:** Die Blaubeeren mit der Kokosmilch, einem Schuss Wasser, dem Ahornsirup und der frischen Minze in einen Mixer geben und pürieren. Anschließend in Eis-Förmchen füllen und einen Stiel hineinstecken. Über Nacht ins Gefrierfach geben und am nächsten Tag genießen. Versuchen Sie es auch mit anderen Früchten, wie Wassermelone oder Honigmelone.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

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



## Rezept der Woche: Melonen-Cocktail ‚Pink Sunset‘

**Zutaten für 6 Gläser:** 1 kl. Wassermelone ca. 1 kg, 2-3 EL Vanillezucker, 1 große Zitrone, Saft + abgeriebene Schale, Crushed Ice, 1 Fl. Tonic Water (Art.-Nr. 786730), 1 Fl. (alkoholfr.) Rosé Prosecco, z.B. „Pizzolato“ (Art.-Nr. 25319), einige Stiele frische Minze

**Zubereitung:** Melone halbieren, schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Im Mixer oder mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Vanillezucker, Zitronenschale und –saft fruchtig-süß abschmecken. In eine flache Schale füllen und im Tiefkühler für ca. 1-1,5 Stunden anfrieren. Crushed Ice auf Cocktail-Gläser- oder große Weingläser verteilen. Das angefrorene Melonenfruchtfleisch mit einer Gabel auflockern und jeweils 2-3 EL auf das Eis geben. Mit Tonic und Sekt auffüllen, mit Minze dekorieren und sofort servieren.