

Würziger Kürbis-Fenchel-Auflauf



Zutaten für 2 Personen: 500 g Hokkaiodo-Kürbis, 1 Fenchelknolle, 100 g Schafskäse, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 1 TL Sesamsamen, 1 TL Schwarzkümmel, 2 TL Rosmarin, 1 TL Sesamöl

Zubereitung: Kürbis (mit Schale) in Stücke schneiden und in einen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser geben. Ungefähr 5-10 Min blanchieren (je nach Größe der Stücke). In Ringe geschnittenen Fenchel nach ca. 5 Min Kochzeit zum Kürbis geben und 3 Min mitblanchieren. Beide Gemüse in ein Sieb gießen. Inzwischen Schafkäse in Würfel schneiden, Rosmarin hacken und Sesam/ Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Fenchel sowie Kürbis hineingeben und mit dem Olivenöl vermischen. Gemüse mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Schafskäse, Sesam, Schwarzkümmel sowie Rosmarin auf dem Gemüse verteilen und ein paar Tropfen Sesamöl darüber träufeln. 20 Min im Ofen bei 180 °C überbacken.

Wärmende Fenchel-Linsensuppe mit Zitrone



Zutaten für 4 Personen: 500 g Fenchel, 190 g braune Linsen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Möhre, 1 Stange Staudensellerie, 30 g Petersilie, 150 g Grünkohl, 4 EL Olivenöl, 1 Lorbeerblatt, 1 1/2 L Wasser, 200 ml Apfelsaft, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, Brot (zum Servieren)

Zubereitung: Die Fenchelspitzen zum Garnieren aufheben. Stängel von der Fenchelknolle abschneiden, dann die Knolle vierteln, den harten Strunk entfernen und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und kleinschneiden. Staudensellerie kleinschneiden. Petersilienblätter von den Stielen trennen und beiseitestellen. Stiele fein hacken. Die Stiele des Grünkohls entfernen und wegwerfen. Blätter grob in mundgerechte Stücke zupfen. Einen Teil des Olivenöls in einem großen Topf bei mittlerer Stufe erhitzen. Fenchelspalten hinzufügen und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den Rest des Olivenöls in denselben Topf geben. Zwiebel, Möhre, Sellerie, Grünkohl, Petersilienstiele, Fenchelsamen und eine Prise Salz hinzugeben und mitbraten bis die Zwiebel glasig ist. Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet. Linsen, Lorbeerblatt, Wasser und Apfelsaft in den Topf geben, umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auf den Topf setzen, die Suppe zum Kochen bringen und ca. 15-25 Min köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Vom Herd nehmen und Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen. Zitronensaft in die Suppe geben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Schüsseln füllen, mit fein gehackten Petersilienblättern, frischer Zitronenschale und Fenchelspitzen garnieren. Mit frischem oder getoastetem Brot servieren.

Endiviensalat mit Birne und Speck

Zutaten für 4 Personen: 1 Kopf Endiviensalat, 3-4 Birnen, 1 Zwiebel, 1 Pack. durchwachsenen Speck (Art.-Nr. 19459), 100 ml Essig, 150 g Blasschimmelkäse, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, n. B. Johannisbeergelee

Zubereitung: Salat in kleine Stücke reißen, dann waschen und in Salatschleuder trocknen. Beiseitestellen und die Birnen achteln und in einer Grillpfanne mit 1 TL Zucker grillen, bis sie etwas weicher werden. Speck würfeln, Zwiebel fein hacken. Erst Speck in einer anderen Pfanne auslassen. Nach etwa 2 Min die Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten. Mit Pfeffer abschmecken. Mit dem Essig ablöschen, Blasschimmelkäse in die Flüssigkeit geben. Schmelzen lassen. Speck-Dressing über den Salat geben. Birnen zum Salat geben und in einer großen Schüssel gut durchmischen. Das Ganze auf Tellern verteilen, mit dem Gelee garnieren und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Grünkohl-Eintopf mit Kürbis



Zutaten für 2 Personen:

1 Hokkaido-Kürbis, 300 g Grünkohl, 150 g Basmatireis, 2 L Gemüsebrühe, 1/2 TL Kurkuma, 1 Pr. Ingwer, 1-2 TL Kürbis-hönig-Gewürz (Art.-Nr. 44483), 1 rote Zwiebel, Salz, 1 EL Kokosöl, 1 Zitrone, Kräuterjodler Sirup (Art.-Nr. 591819)

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit den Gewürzen darin andünsten. Kürbis waschen und samt Schale würfeln. Grünkohl vom Strunk entfernen, grob zerpfücken und waschen. Dabei mit den Händen etwas durchkneten für mehr Aroma. Anschließend gut abtropfen lassen. Kürbis in die Pfanne geben und mit anbraten. Reis waschen und zum Kürbis geben, alles mit 1,5 L Brühe ablöschen. Den Grünkohl zugeben und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen bis der Kürbis gar ist und der Reis durch. Nach und nach etwas mehr von der restlichen Brühe zugeben. Servieren und mit einigen Spritzern Zitrone, sowie einem Schuss Sirup verfeinern.

