

# Rezeptideen: Süßkartoffel, Fenchel, Grünkohl, Möhren

## Süßkartoffel-Möhren-Pommes mit Fenchel-Dip



**Zutaten für 2 Personen:** für die Pommes: 2 Süßkartoffeln, 4 bunte Möhren, 3 EL Olivenöl, ein paar Kräuter (z. B. Thymian oder Rosmarin), etwas Salz; für den Dip: 400 g Fenchel, 100 g Quark, 100 g Crème fraîche, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft

**Zubereitung Pommes:** Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren gründlich waschen. Die Süßkartoffeln schälen und die Kräuter kleinhacken. Das Gemüse längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dann die Scheiben in ca. 1 cm breite Stäbchen schneiden. Diese mit Olivenöl und Kräutern in einer Schüssel vermengen. Die Pommes auf einem Backblech verteilen und das restliche Öl mit den Kräutern darüber geben. Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Pommes ca. 30 min garen lassen. Nach dem Rausholen aus dem Ofen etwas salzen.

**Fenchel-Dip:** Zuerst den Quark mit der Crème fraîche verrühren. Dann den gewaschenen Fenchel klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch häuten und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten und anschließend bei geringer Hitze ca. 20 Min dünsten lassen. Das weiche Gemüse mit einem Stabmixer pürieren und anschließend mit der Quarkmischung vermengen. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

## Fenchel-Safran-Spaghetti



**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Spaghetti, 400 ml Gemüsebrühe, 4 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 Fenchelknollen, 2 Karotten, 1 Zitrone, 1 EL Butter, Salz, 0,1 g Safranfäden (Art.-Nr. 44920)

**Zubereitung:** Schalotten und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel putzen und dabei das Grün beiseitelegen.

Fenchel abspülen und in dünne Spalten schneiden. Karotten putzen, schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, um darin die Möhrenwürfel sowie die Schalotten und den Knoblauch anzudünsten. Dann den Fenchel dazugeben und kurz mitbraten. Den Safran beifügen, kurz durchschwenken und 2 EL Zitronensaft dazufügen. Schließlich alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 10 Min köcheln lassen. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Mit einem Stückchen Butter verfeinern und mit Salz abschmecken. Auf die Teller geben und genießen.

## Grünkohl-Möhren-Tarte



**Zutaten für 1 Tarte:** 1 frischer Blätterteig, etwa 500 g Möhren, 200 g Grünkohl, 1 Zwiebel, 1 Feta (200 g), 100 ml Mandeldrink, 3 Eier, 1 Bund Petersilie, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer; Öl für die Form

**Zubereitung:** Den Ofen auf 200 °C aufheizen. Den Blätterteig auspacken und in eine eingefettete Form drapieren. Hier kann eine runde Tarteform oder auch eine kleine Auflaufform verwendet werden. Dann die Möhren, die Petersilie und den Grünkohl gründlich waschen. Die Möhren nach Belieben schälen, die Enden abschneiden und der Länge nach halbieren. Den Grünkohl von den Stielen abziehen und den unteren Teil der Petersilien-Stängel abschneiden. Eier, Milch und Gewürze zuerst in den Mixer geben, dann den Feta, die Petersilie (bis auf einige Zweige für die Garnierung) und den Grünkohl hinzugeben und alles grob pürieren. Die Möhren kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, abtropfen lassen und auf dem Blätterteig verteilen. Den Grünkohl-Mix darüber geben und bei 180 °C ca. 35 Min backen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:



## Nudelteig-Rollen mit Grünkohl

**Zutaten für 2 Personen:** für den Nudelteig: 200 g Weizenmehl Typ 405, 100 g Hartweizengrieß, 2 Eier, 1 Eigelb, 1 Prise Salz, ca. 50 ml Wasser, 1/2 TL Kurkuma; für die Füllung: Olivenöl für die Pfanne, 30-50 ml Wasser, 2 Süßkartoffeln (ca. 400 g), 200 g Grünkohl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 3 EL Frischkäse, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel; außerdem: 100 g geriebener Käse (Art.-Nr. 334635), 200 g Tomaten aus der Dose (Art.-Nr. 602014), 100 ml Tomatenpassata

**Zubereitung:** Für den Teig alle Zutaten gründlich miteinander verkneten und mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Für die Füllung die Süßkartoffeln waschen, schälen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Grünkohl waschen, trocknen und kleinzupfen. Die Süßkartoffeln in die Pfanne geben und nach kurzem Anbraten den Kohl ebenfalls hineingeben. Die Gewürze an das Gemüse geben und mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen. Bei geschlossenem Deckel 15 Min köcheln lassen, dann den Frischkäse einrühren. Bei geschlossenem Deckel auf der abgestellten, noch warmen Herdplatte stehen lassen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, in vier Stücke teilen und dünn ausrollen. Es hilft beim Ausrollen, einen Teil des Teiges von der Arbeitsplatte hängen zu lassen, so zieht er sich nicht so stark zusammen. Den Teig dann in lange Streifen schneiden, diese mit der Gemüsefüllung belegen und aufrollen. Die Tomatensoßen in einer Schale zusammenfügen und mit Salz abschmecken. Die Hälfte der Soße in eine Auflaufform geben und die Nudelteig-Rollen hineinsetzen. Sollte Füllung über sein, diese in den Zwischenräumen der Rollen verteilen und mit der restlichen Soße auffüllen. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20 Min backen.



Foto: Kim Liza

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