

## Rezeptideen: Möhren, Blumenkohl, Fenchel, Kürbis, Feldsalat

### Karotten-Fenchel-Frittata



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Fenchel, 150 g Karotten, 4 EL Olivenöl, 1 Handvoll Mandeln, 150 g Speisequark (10 % Fett), 2 Eier, 50 g Bergkäse, 50 g Speisestärke, Salz, Pfeffer, Muskat  
**Zubereitung:** Fenchelgrün abzupfen und hacken. Karotten und Fenchel waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Gemüse in 2 EL vom Öl ca. 5 Min garen – dabei öfter umrühren. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mandeln hacken und untermischen. Gemüse vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Quark, Eier, Käse und Stärke verrühren. Gemüse und Fenchelgrün untermischen. In einer Pfanne (Ø ca. 20 cm) übriges Öl erhitzen. Masse darin verteilen und bei mittlerer Hitze die Frittata ca. 10 Min braten. Nach halber Garzeit wenden. Dafür die Frittata auf einen Teller gleiten lassen und in die Pfanne stürzen. Frittata portionieren und mit Fenchelgrün anrichten. Dazu passen auch Blattsalate.

### Fenchel-Radicchio-Radieschen-Salat mit Nüssen



**Zutaten für 4 Personen:** 3 Lauchzwiebeln, 2 Fenchelknollen, 1 Radicchio, 6 Radieschen, 200 g Joghurt, 2 TL Honig, 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 80 g Walnuss-, Chashew- oder Pekannusskerne, Salz, Pfeffer  
**Zubereitung:** Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Fenchel putzen, der Länge nach halbieren und fein hobeln. Radicchio putzen und die Blätter in Streifen schneiden. Radieschen putzen und in dünne Scheiben hobeln. Für die Marinade Joghurt mit Honig, Öl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio, Fenchel, Radieschen und Lauchzwiebeln mit der Marinade mischen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Salat anrichten, mit Nüssen bestreuen und servieren.

### Gebackener Blumenkohl in Asia-Sauce



**Zutaten für 2 Personen:** 2 EL schwarzer Sesam, 1 Blumenkohl, 150 g Sushireis (Art.-Nr. 240004), 1 Möhre, 1 Pak Choy, 1 Knoblauchzehe, ca. 40 g frischer Ingwer, 4 EL Sojasauce (Art.-Nr. 27505), 2 TL Chili-Sauce (Art.-Nr. 38454), etwas Speisestärke, 8 EL Weizenmehl, Salz, Pflanzenöl, 1 TL Koriandergewürz, 1 Prise Cayennepfeffer, frischer Koriander  
**Zubereitung:** Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Mehl, 100 ml Wasser, 1 EL Sesam, Gewürze und 1 Prise Salz zu einem zähflüssigen Teig verrühren, ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Den Blumenkohl in ca. 2 cm große Röschen schneiden, mit dem Teig ummanteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen ca. 15 Min goldbraun backen. In einem mittelgroßen Topf 300 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den Reis hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12 Min kochen, bis das Wasser aufgesogen und der Reis gar ist. Noch ca. 5 Min ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Möhre schälen und mit dem Sparschäler in

lange Streifen schneiden. Pak Choy in feine Streifen schneiden. Knoblauch und den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch und Ingwer in einem kleinen Topf mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Mit ca. 3/4 der Sojasauce, der Sweet-Chili-Sauce und 100 ml Wasser ablöschen. Die Hälfte der Stärke mit 3 EL Wasser verrühren und in die Sauce rühren. Die Hälfte der Sauce auf dem Blumenkohl verteilen und weitere 6–7 Min. backen. Möhren und Pak Choy in einer mittelgroßen Pfanne mit 1–2 TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze knackig anbraten. Reis auf Teller verteilen und das gebratene Gemüse und den Blumenkohl darauf anrichten. Mit dem restlichen Sesam und frischem Koriander garnieren und mit der restlichen Sauce servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog-  
by Kim Liza

### Rezept der Woche: Fenchel-Quiche mit Birne



**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), 1 Zitrone, Feldsalat, kleine Tomaten

**Zubereitung:** Die beiden Mehlsorten mit einer guten Prise Salz, der Butter, dem Eigelb und dem kalten Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen 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 herauschneiden. 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, mit Zitronensaft verfeinern 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, anschließend fein hacken. Vor dem Servieren über die Quiche streuen. Salat waschen, Tomaten aufschneiden, mit Öl und Zitronensaft anmachen und zur Quiche reichen.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza