Möhren-Fenchel-Suppe
~ 500g Möhren, 1 Fenchel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1l Gemüsebrühe, 200g Schmand, 1 TL gem. Koriander, Salz & Pfeffer ~
Möhren und Fenchel waschen und in Scheiben schneiden. Fenchel-Grün schneiden und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig andünsten. Möhren und Fenchel hinzugeben, ca. 5 Min. mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Knoblauch, Koriander und Pfeffer hinzugeben. Die Suppe zum Kochen bringen, Hitze zurückschalten und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe pürieren und dann abschmecken. Mit einem Klecks Schmand garniert servieren.

Aus der Toskana: Überbackener Fenchel
~ 2 Fenchel, 400g Cherrytomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie, etwas Zitronensaft, 8 EL Olivenöl, 50g ger. Parmesan, 4 EL Semmelbrösel, Salz & Pfeffer ~
Fenchel waschen, längs halbieren, harte Stiele entfernen, das Fenchelgrün aufbewahren. Die Fenchelknollenhälften, mit Salzwasser und Zitronensaft bedecken, ca. 10. Min. garen, die Knollen abtropfen lassen, den Sud aufbewahren. Die Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen und trockentupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten. Semmelbrösel Käse untermischen. Die Tomaten in einer Auflaufform verteilen, den Fenchel daraufsetzen und mit ca. 250ml Fenchelsud übergießen, die Brösel-Mischung darauf verteilen. Alles gut salzen und pfeffern, Olivenöl darüber verteilen und 180°C ca. 20 - 25 Min. goldbraun rösten. Ohne Käse ist es ein super veganes Rezept.

Fenchel gebraten und gratiniert
~ 2 Fenchel, 1 Knoblauchzehe, 100g Schmand, 50g Hartkäse, 100ml Weißwein, Bratöl, Olivenöl, Muskat, Salz &Pfeffer~
Fenchel säubern und längs in 1,5cm dicke Scheiben schneiden, dabei vorhandenes Fenchelkraut dran lassen. Die Scheiben in einer Pfanne in Öl beidseitig 2 Min. anbraten und bräunen, dabei immer wieder Öl nachgießen. Backofen auf 220°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die gebratenen Fenchelscheiben dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Knoblauchzehe zerdrücken und in einem Topf mit Öl kurz andünsten. Weißwein und Schmand zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles kurz erhitzen, nicht kochen! Den Hartkäse reiben und unterrühren. Nun die Soße über den Fenchel verteilen und alles ca. 20 Min. gratinieren. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Fenchel-Möhren-Curry
~ 2 Fenchel, 4 Möhren, 2 Zwiebeln, etwas Ingwer, 1 Chilischote, 1 Dose Kokosmilch, 1 EL gelbe Currypaste, 300ml Gemüsebrühe, Bratöl, 1 EL Speisestärke, ½ TL Fenchelsamen, 1 EL Currypulver, Salz & Pfeffer ~
Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden. Möhren waschen und in schräge Scheiben schneiden. Ingwer waschen (muss eigentlich nicht geschält werden!) und fein hacken. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Fenchelsaat und Chili darin anschwitzen. Möhren und Fenchel dazugeben, weitere 2 -3 Min. anbraten, mit Curry bestäuben, Currypaste einrühren. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren, köchelnden Sud damit binden. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Reis.

Fenchel Crostini
~ 1 Fenchel, 4 Scheiben Ciabatta, 40g Hartkäse, 40g Butter, 2 Msp. Kurkuma oder Safranfäden, Pfeffer & Salz ~
Den Fenchel waschen und sehr fein würfeln, das Fenchel-Grün schneiden und beiseitestellen. Die Fenchelwürfel in wenig kochendem Salzwasser bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Brotscheiben goldbraun rösten. Butter mit Kurkuma bzw. Safran in einer Pfanne aufschäumen, den Fenchel darin bei milder Hitze 2 - 3 Min. schwenken, kräftig salzen und pfeffern. Den Fenchel auf die Brotscheiben verteilen, mit Hartkäse bestreuen und unter dem Backofengrill ca. 1 Min. gratinieren. Mit dem Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren.

Fenchelsalat mit Orange
~ 2 Fenchel, 1 Orange, 2 EL Senf, 1 EL Honig, 4 EL Balsamicoessig, 3 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer ~
Den Fenchel putzen, waschen und quer in sehr feine Scheiben schneiden, am besten mit der Küchenmaschine oder einem Hobel. Die Orange auspressen und den Saft direkt über den Fenchel geben. Senf, Honig, Balsamicoessig, Olivenöl und ein bisschen Salz und Pfeffer hinzugeben und alles ausgiebig mischen. Ein bis zwei Stunden ziehen lassen.

Porridge mit Granatapfel und Banane
~ 1 Granatapfel, 4 Bananen, 40g Walnusskerne, 40g Kürbiskerne, 800ml Milch, 160g Haferflocken, 2 EL Honig, Salz ~
Für den Porridge die Haferflocken und 1 Prise Salz in einem Topf mit Milch übergießen und auf niedriger Stufe ca. 4 - 5 Min. weich köcheln, bis die Milch komplett aufgesogen wurde. Inzwischen Granatapfelkerne frei legen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Porridge mit Honig süßen, in Schälchen umfüllen und mit Granatapfelkernen, Bananen, Walnüssen und Kürbiskernen garniert servieren.

How to… – Granatapfel entkernen! 😊

! Um beim Entkernen eines Granatapfels keine riesige Sauerei zu hinterlassen, hier der ultimative Tipp, wie man es richtig macht! Auf der Seite des Strunks den Granatapfel rundherum vorsichtig dünn einschneiden, dann das Stück wegbrechen. Nun sind die Kammern sichtbar. Wie bei einer Orange nun in Höhe der Kammern-Zwischenwände die Schale des Granatapfels nach unten hin dünn einschneiden. Danach lassen sich die Kammern einfach ausbrechen und auch die einzelnen Kerne einfach ausbrechen oder mit Hilfe eines Löffels ausklopfen.

*** Du findest alle Produkte, die in unseren Rezepten verwendet werden, selbstverständlich in unserem Shop! ***