



## Gelbe Bete-Suppe mit Fenchel

### Zutaten:

1 El. Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Fenchelknolle  
500 g gelbe Bete  
1 Tl. Kurkuma, gemahlen  
½ Tl. Kümmel, gemahlen  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 l Gemüsebrühe  
120 ml Weißwein, trocken  
Koriander, frisch  
Sesam

### Zubereitung:

Die gelbe Bete sowie den Fenchel waschen. Die Bete schälen, vierten und in grobe Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle in grobe Scheiben schneiden. Die Zwiebel sowie Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin auf kleiner Stufe glasig dünsten. Erst jetzt den Knoblauch hinzugeben, kurz mitdünsten. Bete und Fenchelwürfel hinzugeben, kurz anrösten und mit Meersalz, Kurkuma, Kümmel und Pfeffer würzen. Mit dem Wein ablöschen, Gemüsefond hinzugeben und für rund 40-50 Minuten auf kleiner Stufe zugedeckt köcheln lassen.

Gelegentlich umrühren.

Die Suppe im Anschluss mit dem Mixstab oder im Mixer fein pürieren, abschmecken und ggf. nachwürzen.

Die Suppe mit dem Koriander sowie Sesam servieren.

## Fenchel-Orangen-Salat

### Zutaten:

1-2 große Orangen  
1 Fenchelknolle  
2 Zwiebeln  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Rotweinessig  
Meersalz  
Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
1 EL Walnussöl

### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (mit Zeit zum Durchziehen)

Orangen über einer Schüssel so dick schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Geschälte Orangen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dabei den Saft auffangen. Fenchel putzen, zartes Grün beiseite legen. Fenchel senkrecht in sehr dünne Scheiben schneiden (oder auf einem Gurkenhobel dünn raffeln). Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in Ringe auffächern. Aufgefangenen Orangensaft und Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl mit dem Schneebesen darunter schlagen. Orangen- und Fenchelscheiben dachziegelartig auf eine Platte schichten. Zwiebelringe darauf verteilen. Fenchelgrün grob hacken, drüberstreuen. Sauce darauf verteilen. Salat abgedeckt kühl stellen und 30 Minuten durchziehen lassen.



## Wärmender Steckrüben-Möhren-Topf

Für ca. 4 Personen

### Zutaten:

1 Steckrübe  
600g Kartoffel  
400g Möhren  
1 Zwiebel  
1EL Butter  
1l Gemüsebrühe  
Wiener oder  
Siedewurstchen  
½ Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Steckrübe schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen. Restliche Möhren und Kartoffeln in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Gemüse-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Brühe zugießen und aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen. In der Zwischenzeit Würstchen in Scheiben schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Petersilie waschen und fein hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steckrüben-Möhren-Topf mit Petersilie bestreut servieren.

## Chicoree-Cabonara Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

### Zutaten:

100 g gek. Schinken  
50 g Parmesan  
2 Eigelb  
150 g Crème fraîche  
300 ml fettarme Milch  
Meersalz, Pfeffer  
400 g Vollkornspaghetti  
1 rote Zwiebel  
ca. 300 g Chicorée  
1 EL Olivenöl

### Zubereitung

Den Schinken in Würfel schneiden. Den Käse reiben und mit Eigelb, Crème fraîche, Milch und Pfeffer verrühren. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chicorée putzen, den Keil ausschneiden und längs in Scheiben schneiden. Den Chicorée mit den Zwiebelwürfeln in Olivenöl andünsten. Die Spaghetti abgießen und ca. 2-3 EL Nudelwasser auffangen, mit den Nudeln zum Gemüse geben. Eier-Käse-Mischung und Schinkenwürfel untermischen und in der Pfanne kurz andicken lassen. Nicht kochen! Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Brigitte 21/2004

## Gelbe-Bete-Apfel-Salat

### Zutaten:

2-3 Knollen Gelbe Bete  
1 Apfel (säuerlich)  
2 Möhren  
2 Essl. Zitronensaft  
60 ml Gemüsebrühe  
2 TL Meerrettich  
1/4 Bund frische Kräuter  
frisch gemahlener Pfeffer, Salz

### Zubereitung

Gelbe Bete ca. 45 Minuten in Schale kochen, etwas abkühlen lassen und dann die Haut abziehen. In kleine Stückchen schneiden. Apfel und Möhren waschen, putzen. Möhren fein raspeln, Äpfel klein schneiden.

Alles vermischen und schnell das Dressing dazu geben, damit die Apfel Stückchen nicht braun werden

Für das Dressing den Zitronensaft, Brühe und Meerrettich verquirlen, unter das Gemüse mischen und durchziehen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und locker untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt etwas Manouri.