



Penne mit geröstetem Zitronenfenchel

Zutaten:

2-3 Fenchelknollen
3 Zehen Knoblauch
4 EL Olivenöl
1 TL Salz
1/2 Zitrone
3 Zweige Thymian
400 g Penne
Pecorino oder Manouri

Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Fenchel in 1 cm dünne Spalten schneiden. Fenchelgrün grob hacken und für die Deko beiseite legen. Zitrone in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken.
Fenchel, Knoblauch, Zitronenscheiben, Olivenöl, Salz und gezupften Thymian in eine Auflaufform geben, gut mischen und 20 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.
Nudeln in sprudelndem Salzwasser al dente garen.
Anschließend Wasser abgießen und die Pasta sofort mit dem Ofengemüse vermengen. Die Zitronenscheiben dabei auspressen, die Schalen danach entfernen (oder drin lassen, sieht schön aus)
Mit Fenchelgrün und Pecorino oder Manouri toppen und heiß servieren.

Kohlrabi-Curry-Gratin

Zutaten:

2-3 Kohlrabi,
1 Zwiebel
1.5 El Butter
2 EL Currypulver,
200 ml Schlagsahne
150 ml Milch
Salz, Pfeffer
4 El Semmelbrösel
30 g Erdnusskerne,
(geröstet, gesalzen)

Zubereitung

Kohlrabi putzen, die inneren zarten grünen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Scheiben dicht an dicht fächerförmig in eine Auflaufform (ca. 25 cm länge) legen.
Den Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Zwiebel fein würfeln, in 1/2 El Butter andünsten. 1 1/2 Tl Currypulver kurz mitdünsten. Sahne und Milch zugeben, aufkochen, mit Salz, evtl. Pfeffer und Curry würzen. Über die Kohlrabischeiben gießen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 40 Min. backen.
Restliche Butter zerlassen, Semmelbrösel unter Rühren bei mittlerer Hitze darin anrösten. Erdnüsse grob hacken.
Kohlrabigrün hacken, beides unter die Brösel mischen. Gratin mit einigen bröseln bestreuen, restliche Brösel extra servieren.
Quelle: Essen-und-trinken.de



Champignon-Kartoffel-Spieß vom Grill

Zutaten:

500 g Kartoffeln
ca. 300 g Steinchampignons
1/2 Bund Petersilie
1-2 Knoblauchzehen
Saft einer Zitrone
10 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 15 Min. garen. Champignons putzen und säubern. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Knoblauch ebenfalls fein hacken. Zitronensaft mit Olivenöl, Petersilie und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln (große Kartoffeln halbieren) noch heiß in die Marinade geben. Champignons dazu und beides mind. 1 Std. durchziehen lassen. Dabei ab und zu wenden. Dann Kartoffeln und Champignons abwechselnd auf Spieße stecken und auf dem Grill unter Wenden in 4-5 Min. knusprig goldbraun grillen.

Fenchelsalat mit Apfel und Gurke

Zutaten:

1-2 Fenchelknollen
1 Schlangengurke
1 Apfel
3 EL Zitronensaft
2 Stängel Minze
(o. getrocknete Minze)
2 EL Salatöl
1 EL Balsamico
Salz, Pfeffer
½ TL Curry

Zubereitung

Den Fenchel putzen, halbieren und den harten Strunk herausschneiden. Die Hälften nun nach Belieben vierteln oder achteln und in feine Streifen schneiden. Gurke und Apfel vorbereiten und würfeln und mit dem Fenchel in eine Schüssel geben.

Für das Dressing die Pfefferminzblätter hacken. Zitronensaft, Öl und Gewürze miteinander verrühren und die Minze dazugeben. Das Dressing in die Schüssel zu den Salatzutaten geben und alles gut vermischen. Am besten etwas ziehen lassen und dann nochmal abschmecken, eventuell auch mit etwas Balsamico würzen. Mit einigen Minzblättchen und eventuell einem Joghurdipp servieren.