



## Nudelsalat mit Fenchel und Champignons

### Zutaten:

250 g Nudeln  
300 g Champignons  
1 -2 Knollen Fenchel  
12 EL Öl (Olivenöl)  
Salz und Pfeffer  
80 g Tomaten,  
getrocknet, in Öl  
1 Bund Rauke / Rucola  
1 TL Zitrone(n), die Schale  
4 TL Zitronensaft  
Zucker  
6 EL Gemüsebrühe  
50 g Parmesan, gehobelt

### Zubereitung

Nudeln kochen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Champignons putzen und halbieren. Fenchel putzen (das Grün fein hacken und zunächst beiseite stellen), vierteln, Strunk entfernen und die Viertel längs in feine Streifen schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen.  
Pilze in 2 EL heißem Öl (ggf. in zwei Portionen) braun anbraten, kräftig salzen und pfeffern, herausnehmen. Fenchel in 2 EL heißem Öl glasig anbraten, salzen und pfeffern und herausnehmen.  
Die Tomaten trocken tupfen und würfeln. Die Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und grob hacken.  
Zitronenschale und -saft mit Salz, Pfeffer, Zucker, Brühe und 6 EL Öl verschlagen, Fenchelgrün unterrühren und zusammen mit allen Zutaten vermischen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Mit Parmesanhobeln servieren.

Quelle: Chefkoch.de

## Feta-Käse mit Grillgemüse - lecker

### Zutaten:

2 P. Feta-Käse  
1-2 Knollen Fenchel  
2 große Tomaten  
300g Champignons  
200g Zucchini  
1 kleine rote Paprika  
1 kleine gelbe Paprika  
2 große Knoblauchzehen  
(alternativ: in Öl eingelegter Knoblauch)  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
8 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Als erstes aus 4 Stück Alufolie Päckchen basteln, d.h. ein ausreichend großes Stück Alufolie nehmen und die Seiten hochschlagen. In jedes Päckchen 1 EL Olivenöl geben und jew. ½ Scheibe Feta hineinlegen.

Sämtliches Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen bzw. Scheiben schneiden und über dem Feta verteilen. Die Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und auf dem Gemüse verteilen.

Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuterstängel halbieren und ebenfalls auf dem Gemüse verteilen.

Nun auf jedes Päckchen einen Löffel Olivenöl (oder das Öl von dem eingelegten Knobi oder auch Kräuterbutter) verteilen und die Päckchen verschließen.

Die gut verschlossenen Alupäckchen nun für ca. 15-20 Min. auf den Grill legen bis der Feta weich und das Gemüse gar ist. Total lecker!



## Kartoffeln mit Fenchel-Gemüse – schnell und einfach

### Zutaten:

500 g Kartoffeln, festkochend  
450 g Fenchelknolle  
200 g Tomaten  
300 ml Wasser  
150 ml Sojasahne  
3 EL Olivenöl, hitzebeständig  
1 EL Edelhefeflocken  
1 ½ TL Kartoffelstärke  
2 EL Basilikum  
Kristallsalz und Pfeffer  
aus der Mühle

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1,5-cm-Stücke schneiden - in gesalzenem Wasser ca. 15 Min. garen. Danach über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.  
Den Fenchel waschen, halbieren und in Streifen schneiden; das Kraut für das Topping grob hacken  
In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin ca. 4 Min. anbraten. Dann mit Wasser ablöschen, salzen, pfeffern und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren, die Pfanne abdecken und 10 Min. köcheln lassen.  
Die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben, Sahne und Hefeflocken einrühren, kurz darin erwärmen und mit Stärke abbinden. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Die Kartoffeln zusammen mit dem Fenchel-Gemüse anrichten und mit Basilikum und Fenchelkraut bestreut servieren.

## Tomaten-Risotto mit Zucchini

### Zutaten:

150g Risottoreis  
400g Tomaten  
350g Zucchini  
60g Tomaten getrocknet in Öl  
50g rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
ca. 600 ml Gemüsebrühe heiß  
4 EL Olivenöl  
1 ½ EL Tomatenmark  
1 Lorbeerblatt  
2 EL fein geschnittenes Basilikum  
1 EL gehackter Oregano  
1 TL Thymian  
1 EL Butter  
Salz und Pfeffer  
Optional Parmesan gerieben

### Zubereitung

Die Tomaten würfeln, Zucchini der Länge nach in 3mm dicke Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls in Streifen schneiden, Zwiebeln fein würfeln.  
Anschließend 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 3 Min. dünsten. Dann den Reis dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Das Tomatenmark einrühren und mit Gemüsebrühe knapp bedecken. Salzen und pfeffern, das Lorbeerblatt dazugeben und 15 - 18 Min. (es sollte noch einen angenehmen Biss haben) köcheln lassen; dabei unter Rühren immer wieder etwas Gemüsebrühe nachgießen. In der Zwischenzeit die Tomaten in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben und 15 Min. köcheln lassen. Dann die getrockneten Tomaten, Basilikum, Oregano und Thymian unterheben. Eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und die Zucchiniestreifen darin von jeder Seite 2 Min. anbraten, je nach Pfannengröße nacheinander.  
Die Tomatensauce zum Risotto geben, Butter und Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Risotto mit den gebratenen Zucchiniestreifen servieren.