



## Gelbe Bete Suppe mit Fenchel

### Zutaten:

1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Fenchelknolle  
500g Gelbe Bete  
1 TL Kurkuma gemahlen  
½ TL Kümmel gemahlen  
Meersalz, Pfeffer  
1 l Gemüsebrühe  
120 ml Weißwein  
Sesam hell, Pistazien  
opt. Koriander

### Zubereitung

Die gelbe Bete sowie den Fenchel waschen. Die Bete schälen, vierteln 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 Sesam, Pistazien und Koriander servieren.

## Bratkartoffeln mit Brokkoli an cremiger Sauce

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln mehlig  
500 g Brokkoli  
300 g TK Erbsen, aufgetaut  
250 ml Sojasahne  
300 ml Wasser  
5 EL Kokosöl  
2 TL Kreuzkümmel gem.  
½ TL Kurkuma  
1 TL Edelhefeflocken  
2 EL geh. Petersilie  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in 8 mm Scheiben schneiden. Jeweils 2 EL Kokosöl in 2 großen Pfannen erhitzen. Die Kartoffeln gleichmäßig darin verteilen und jede Seite ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Dann die Kartoffeln von der einen Pfanne zu den Kartoffeln in der anderen Pfanne geben, mit 100 ml Wasser ablöschen, abdecken und 3 Min. kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen, vom Herd nehmen und kurz zur Seite stellen. Für das Gemüse die Erbsen mit der Sojasahne fein pürieren und beiseitestellen. Den Brokkoli in feine Röschen teilen. Die andere Pfanne erneut mit 1 EL Öl erhitzen. Den Brokkoli darin 2 Min. dünsten, mit 200 ml Wasser ablöschen und 1 Min. köcheln lassen. Dann die pürierten Erbsen und Edelhefeflocken dazugeben, salzen und pfeffern und einmal aufkochen lassen. Nochmals abschmecken und vom Herd nehmen.



## Im Ofen gebackener Fenchel

### Zutaten:

1-2 Knollen Fenchel  
320 ml Gemüsefond  
¼ TL Chiliflocken  
Salz & Pfeffer  
30g frisch ger. Parmesan  
2 EL Semmelbrösel  
2-3 Knoblauchzehen  
Olivenöl

Dazu schmeckt Baguette  
oder ein grüner Salat.

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fenchelknollen waschen, das Grün abschneiden, fein hacken und zur Seite stellen. Anschließend die Fenchelknollen der Länge nach in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, in eine große beschichtete Pfanne legen und mit dem Gemüsefond übergießen. Fenchel bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Min. vorgaren, aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen und nebeneinander in eine ofenfeste flache Form legen. Gemüsefond in der Pfanne einmal aufkochen und offen bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Anschließend mehrere Esslöffel über den Fenchel träufeln. Geriebenen Parmesan mit den Semmelbröseln, den Chiliflocken und Salz und Pfeffer vermischen. Die Mischung über den Fenchel streuen. Anschließend das fein gehackte Fenchelgrün darüber geben. Knoblauchzehen schälen und im Ganzen mit der flachen Seite eines Messers etwas andrücken. Knoblauch zwischen dem Fenchel verteilen. Den Fenchel im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von oben etwa 25-30 Min. gratinieren, bis die Kruste goldbraun ist.

## Chicoree-Salat mit Möhren

### Zutaten:

400g Möhren  
2-3 Chicoree-Stauden  
3 EL Olivenöl  
3 TL Puderzucker  
50g Datteln entsteint  
½ Bund Petersilie  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Zitronensaft  
Je ½ TL gem. Kreuzkümmel  
und Koriander  
1 TL Paprikapulver rosensch.  
½ TL Ras el Hanout Gewürz-  
mischung

### Zubereitung

Die Möhren schälen und putzen, in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. Den Chicorée waschen, vom dicken Strunk in der Mitte befreien und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Öl im Topf erhitzen, Möhren und Chicorée darin bei mittlerer Hitze andünsten, mit Puderzucker bestreuen, leicht braun werden lassen. Mit 50 ml Wasser begießen, salzen, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. dünsten. Inzwischen die Datteln in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, die Blättchen fein hacken. Limettensaft mit den Gewürzen, 2 EL Öl und Salz verrühren. Möhrenmischung mit der Sauce verrühren. Datteln, Frühlingszwiebeln und Petersilie untermischen und den Salat abschmecken.