



Fettuccine mit Fenchel, Petersilie und Oliven

Zutaten:

460g Fettuccine
1 Knolle Fenchel
1 Chilischote
1 Bnd Petersilie
1 TL Fenchelsamen
2 Dosen, Tomatenstücke
4 EL schwarze Oliven
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer schwarz
ger. Parmesan

Zubereitung

Knoblauch schälen und fein würfeln, ebenso die Chilischote. Oliven klein schneiden und die Petersilie hacken. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Fenchelwedel abzupfen und beiseite stellen. Die Knolle halbieren, von der Schale befreien und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Chili und Fenchelsamen dazu geben. Sobald der Knoblauch sich langsam gold verfärbt, den Fenchel mit in die Pfanne geben, ca. 6 min. garen, bis er weich ist. Oliven unterrühren und mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen. Tomaten dazu geben und die leere Dose zu 1/5 mit Wasser füllen und das Tomatenwasser unter die Sauce rühren. Hitze herunterschalten und die Sauce zum Andicken köcheln lassen.

Für die Nudeln in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Nudeln und ½ TL Salz in den Topf geben. Sobald die Nudeln gar sind, abgießen und zur Sauce geben. Parmesan und Petersilie unterrühren. Nudeln mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Rotkohlsalat mit karamellisierten Petersilienwurzeln

Zutaten:

ca. 500 g Rotkohl
8 getrocknete Aprikosen
2 EL Sesam
6-8 Petersilienwurzeln
2 EL Zucker
1 EL Ingwer gerieben
Salz und Pfeffer
1 Orange
2 EL Olivenöl
2 EL Granatapfelsirup
1 Msp. Cayennepfeffer
1 Msp. Vanille gem.

Zubereitung

Den Strunk vom Rotkohl entfernen und den Rest in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Die getrockneten Aprikosen in Stücke schneiden und die Sesamsamen ohne Fett bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne anrösten, bis sie anfangen zu knacken und gut zu duften. Beides zum Rotkohl geben. Für das Dressing Orange auspressen und mit dem Olivenöl, Granatapfelsirup, Cayennepfeffer sowie der Vanille verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und über den Rotkohl gießen. Alles gut vermischen und ziehen lassen. Die Petersilienwurzeln schälen, je nach Größe auch noch der Länge nach halbieren. Den Zucker in eine Pfanne und erhitzen, bis er karamellisiert ist. Sobald das passiert ist, den Ingwer unterrühren und die Petersilienwurzeln dazugeben. Ein paar Minuten weiterdünsten und dabei regelmäßig wenden, bis sie von allen Seiten glasiert sind. Pfeffern, salzen und über den Salat geben.



Rotes Thai-Curry mit Süßkartoffelnudeln

Zutaten:

2 El Kokos- oder Olivenöl
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1-2 Süßkartoffeln
400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
1 EL Currypaste rot
½ Limette
1 El Sojasauce
15g Basilikum
100g Cherrytomaten
100g Zuckerschoten (TK)
2-3 Möhren
Opt. Handvoll Spinat
1 Chilischote
Opt. Zitronengras

Dazu passt Basmatireis.

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Möhren schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Süßkartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. Die äußeren Schichten des Zitronengrases entfernen. 1/3 Stange in sehr feine Ringe schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Kokos- oder Olivenöl in einem Wok bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebeln, Knoblauch, Zitronengras und Chili darin 2-3 Minuten kurz anbraten. Currypaste hinzufügen und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten weiter braten. Mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Anschließend Gemüsebrühe dazu gießen und verrühren. Süßkartoffel-Nudeln, Möhren und Kirschtomaten in den Wok geben und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss für 2-3 Minuten die Zuckerschoten dazu geben. In der Zwischenzeit die Limette waschen, die Schale einer halben Frucht abreiben und den Saft auspressen. Wenn das Gemüse gar ist, 2 EL Limettensaft, 1 TL Limettenabrieb, Sojasauce und fein gehackten Basilikum hinzufügen und alles gut verrühren. Weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte dir das Curry zu dickflüssig sein, gib noch mehr Gemüsebrühe oder etwas Wasser hinzu. Pur oder mit Basmatireis genießen.

Fenchel-Gurkengemüse

Zutaten:

1 Schlangengurke
ca. 450g Fenchel
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
1/8 l Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Petersilie geh., frisch oder TK

Zubereitung

Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Dann die Gurkenhälften in längliche Stücke schneiden. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Das Öl und die Butter erhitzen, Fenchel, Gurken und Zwiebelringe zugeben und 4 Minuten dünsten. Die Brühe und die Sahne zugeben und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Dazu passt Kartoffelpüree und Rührei.