



Rigatoni mit geröstetem Zitronenfenchel

Zutaten:

2-3 Knollen Fenchel
3 Zehen Knoblauch
4 EL Olivenöl
1 TL Salz
½ Zitrone
3 Zweigen Thymian
250g Rigatoni
150g Erbsen TK

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 nach Packungsanleitung al dente garen. Anschließend Wasser abgießen und die Pasta sofort mit den Erbsen und dem Ofengemüse vermengen. Die Zitronenscheiben dabei auspressen, die Schalen danach entfernen. Mit Fenchelgrün toppen und heiß servieren.

Quelle: Eat this

Rote Bete Shakshuka

Zutaten:

ca. 500g Rote Bete
1 Zwiebel
1 Chilischote
1 EL Kokosöl
¼ TL Fenchelsamen
400g Tomatenstücke
½ TL Paprika edelsüß
¼ TL Kreuzkümmel gemahlen
Salz und Pfeffer
4 Eier
½ Bund Petersilie

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili waschen, das Kerngehäuse entfernen und beides ebenfalls in kleine Würfel. Rote Bete schälen und mit einer Küchenreibe raspeln. (Rote Bete färbt stark ab – am besten Handschuhe verwenden!) Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Chili und Fenchelsamen anbraten. Mit den Tomaten ablöschen, die Rote Bete dazugeben und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 6-8 Minuten garen.
Dann vier Mulden in die Tomatensauce drücken und die Eier hineingeben. Die Eier 4-5 Minuten in der Tomatensauce pochieren, währenddessen einen Deckel auf die Pfanne geben. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Anschließend über die pochierten Eier geben.

Dazu schmeckt ein leckeres Sauerteigbrot.



Hummus mit gegrilltem Paprika + Fenchel

Zutaten:

1 Glas Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
2 EL Tahin
½ Zitrone
1 TL Meersalz

2-3 Paprika
1-2 Fenchelknollen
3-4 Schalotten
Meersalz
Olivenöl
Optional: Oliven, Kresse
Tomaten und Sprossen

Zubereitung

Kichererbsen (ein paar Erbsen für die Deko aufheben), Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Salz in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und glattpürieren. Bei Bedarf etwas Kichererbsenwasser oder Leitungswasser hinzugeben.

Paprika und Fenchel in Spalten schneiden, Schalotten halbieren. Gemüse salzen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend gut mit einem Küchentuch abtupfen und von beiden Seiten ölen. Das Gemüse über direkter Hitze 7–8 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden. Hummus auf einer Servierplatte ausstreichen, mit warmem Grillgemüse, Oliven, Kresse, Sprossen, Tomaten und schwarzem Pfeffer toppen und servieren.

Dazu passt zum Beispiel Naan-Brot.

Rote Bete und Apfel Suppe

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3-4 Knollen Rote Bete
1 großer Apfel
100 ml Apfelsaft
750 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Olivenöl
Optional: 2-3 TL Meerrettich
aus dem Glas, Joghurt und
Kresse

Zubereitung

Bete gut unter fließendem Wasser schrubben und ggf. schälen, dann klein würfeln. Apfel waschen, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken, dann in etwas Olivenöl für 2-3 Minuten glasig dünsten. Bete- und Apfelwürfel dazu geben, mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Bete fertig gegart ist. Kurz abkühlen lassen, dann die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Meerrettich unter den Joghurt mischen. Suppe mit je einem Klecks Meerrettichjoghurt und ein paar Blättern frischer Kresse servieren.