



## Spitzkohl-Fenchel-Süßkartoffel-Pfanne mit Bratwurst

### Zutaten

300 g Siede- und Grillwurst  
400 g Süßkartoffel  
500 g Spitzkohl  
300 g Fenchel  
200 g Zwiebeln  
20 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
200 ml Weißwein  
3 Spritzer Worcester-Sauce  
Butterschmalz  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Sämtliches Gemüse putzen, in kleine Stücke bzw. Würfel schneiden. Die Wurst in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die die Wurstscheiben darin scharf anbraten. Die Süßkartoffelwürfel zugeben und weitere 5-10 Minuten scharf anbraten.  
Zwiebel-, Ingwer- und Knoblauchwürfel zugeben. Nach etwa 5 Minuten die Kochfläche auf etwa die Hälfte herunterregeln und die Zwiebelwürfeln glasig werden lassen. Mit etwa der Hälfte des Weines ablöschen.  
Spitzkohl und Fenchel dazugeben. Den Rest des Weines zugeben, und die Kochfläche auf etwa 2-3 herunterregeln.  
Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Je nach Kochzeit bleibt das Gemüse knackig oder es wird weich. Der Gemüsetopf schmeckt leicht würzig-scharf (durch Fenchel, Ingwer, Worcestersauce und Pfeffer) und gleichzeitig leicht süßlich (durch Süßkartoffel, Gemüsezwiebel, Wein).

Quelle: [derentspannen.de](http://derentspannen.de)

## Fenchel Mango Salat mit Chicorée und Pistazien

### Zutaten

2 Fenchel Knollen  
2-3 Chicorée  
1 reife Mango  
eine Handvoll frische Minze  
oder Basilikum  
eine Handvoll Pistazien

### Dressing:

3 EL natives Olivenöl  
2-3 EL frisch gepresster  
Zitronensaft und -Abrieb  
1 EL Orangenabrieb  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Chicorée halbieren und in feine Scheiben schneiden, Fenchel halbieren und mit einem Gemüsehobel fein hobeln. Das Fenchelgrün und die Minze fein hacken. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Pistazien grob hacken.  
Alle Zutaten für den Salat in einer Salatschüssel vermischen.  
  
In einer kleinen Schale die Zutaten für das Dressing verquirlen. Den Salat mit dem Dressing vermischen, etwas ziehen lassen und genießen.

Quelle: [www.leckerlife.de](http://www.leckerlife.de)



## Penne mit Ringelbete, Porree und Ziegenkäse

### Zutaten

400 g Ringelbete  
200 g Vollkorn Penne  
Salz  
500 g Porree  
40 g Ingwer  
2 TL Kreuzkümmel (Kumin)  
4 EL Rapsöl  
240 ml Orangensaft  
240 g Ziegenfrischkäse  
Zitronenpfeffer  
4 EL Apfelessig  
8 Blätter Radicchio (in Stücken)

### Zubereitung

Ringelbete schälen und in reichlich Salzwasser abkochen, abgießen und kurz beiseitestellen  
Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.  
Porree waschen, in 3cm lange Streifen schneiden und die letzten 3–4 Minuten im Nudelwasser mitkochen. Abgießen, dabei 1/2 Tasse Nudelwasser auffangen. Penne und Porree abtropfen lassen.  
Ringelbete in kleine Würfel schneiden, Ingwer schälen und hacken und zusammen mit dem Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne in Rapsöl andünsten. Orangensaft dazugeben und 2–3 Minuten zugedeckt dünsten.  
Die Hälfte des Ziegenfrischkäses, 1 EL Apfelessig und das Nudelwasser verrühren und mit Penne und Porree in die Pfanne geben. Kräftig mit Pfeffer, Apfelessig und Salz abschmecken.  
Gemüse-Penne anrichten, mit restlichem Ziegenkäse und Radicchio bestreuen.

Quelle: brigitte.de

## Bunter Couscous-Salat mit Tomate, Gurke und Paprika

### Zutaten

200 g Couscous  
500 ml klare Gemüsebrühe  
5 EL Zitronensaft  
1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel  
1 Salatgurke  
400 g (Cherry-)Tomaten  
2 Paprika, orange und gelb  
1 Zwiebel, mittelgroß, rot  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz  
1 Prise Zucker, weiß  
1 EL Olivenöl  
3 EL Brantweinessig

### Zubereitung

Den Couscous in eine Schüssel füllen. Die Gemüsebrühe bis auf 4 EL aufkochen lassen. 2 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer einrühren. Die kochende Würzbrühe über den Couscous gießen und quellen lassen.  
In der Zwischenzeit Gurke und Zwiebel, schälen und beides in kleinere Würfel schneiden. Tomaten und Paprika ebenfalls waschen und würfeln.  
Das zerkleinerte Gemüse in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich durchmischen.  
Dann den Essig, das Olivenöl, die restliche Gemüsebrühe und etwas Zucker hinzufügen und den Tomaten-Gurken-Paprika Salat gründlich durchmengen.  
Den Couscous mit einer Gabel auflockern und untermischen.  
Den fertigen Salat entweder sofort servieren oder bis dahin abgedeckt kaltstellen.

Quelle: Küchengötter.de