

KW 20 / 2022

Überbackener Fenchel

Zutaten: (Für 4 Portionen)

4 Knollen Fenchel, 1 Karotte oder Zucchini und eine Kartoffel (oder anderes Gemüse), Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 1 große Kugel fettarmen Mozzarella, Gehobelter Parmesan, 2-3 EL Milch oder Haferdrink, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst werden die harten Blätter am äußeren Rand der Fenchelknollen abgezupft, den Strunk entfernen, den Rest anschließend in kleine Blätter zupfen. Tipp: Beim Fenchel zubereiten, zuerst die oberen Ansätze mit dem Fenchelgrün abschneiden. Dieses kann man aufbewahren und im Anschluss fein gehackt dem Gericht hinzufügen. Dann Gemüsebrühe in Wasser aufkochen und Fenchel hineingeben. Den Fenchel einige Minuten garen lassen, bis er bissfest ist und kurz bevor er fertig ist, die Karotte bzw. Zucchini mit dazugeben. In der Zwischenzeit den Mozzarella in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Jetzt ein wenig von der Brühe hinzufügen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Bei Bedarf auch mit Salz würden. Nun die Milch auf das Gemüse geben und die Mozzarellascheiben darauflegen. Zum Schluss noch die Knoblauchzehe mit einer Presse darauf verteilen und den Parmesan darüber streuen. Den Auflauf bei 200 Grad in den Backofen geben und so lange backen, bis der Käse gebräunt ist.

Gebratener Fenchel mit Senfsauce und Polentascheiben

Zutaten: (Für 4 Portionen)

3 Knollen Fenchel, Olivenöl, 60 ml Weißwein, 60 ml klare Gemüsebrühe, 1 EL scharfer Senf; 700 ml Wasser, 0,5 EL Butter, 250 Maisgrieß, 20 g Bergkäse (oder Tilsiter), 10 g Kokosfett (oder Olivenöl), Salz

Zubereitung:

Eine rechteckige Form (Inhalt ca. 1 l) glatt mit Frischhaltefolie auslegen. Wasser aufkochen, wenig salzen, Butter zugeben und Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Grießmasse aufkochen, Hitze reduzieren, Polenta zudecken ca. 20 Minuten dünsten, dabei immer wieder umrühren. Polenta vom Feuer nehmen, geriebenen Bergkäse darüber geben. Die Masse ca. 10 Minuten ausdampfen lassen, sofort in die vorbereitete Form füllen, gleichmäßig verstreichen und mit Frischhaltefolie zugedeckt kaltstellen (ca. 1 Stunde). Polenta aus der Form stürzen, Folie abziehen. Masse in Scheiben schneiden. Polentascheiben in ca. Kokosfett (ersatzweise Olivenöl) beidseitig knusprig braten. Fenchelgrün abzupfen und zur Seite legen. Fenchel waschen, Strunkansatz wegschneiden. Fenchel der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Je 2 EL Olivenöl erhitzen, Fenchelscheiben darin in 2–3 Arbeitsgängen auf kleiner Flamme beidseitig braten (er soll bissfest sein, das dauert je ca. 3 Minuten). Fenchel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Bratrückstand mit Wein und Suppe ablöschen, Senf einrühren und die Flüssigkeit aufkochen. Fenchel in die Pfanne schichten, zudecken und auf kleiner Flamme ca. 3 Minuten dünsten. Fenchelgrün grob hacken. Fenchelscheiben mit der Senfsauce und den Polentascheiben mit Senfsauce anrichten und mit Fenchelgrün bestreuen.

**Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS

KW 20 / 2022

FrISChe Fenchel Pfanne

Zutaten: (Für 4 Portionen)

4 Knollen Fenchel, 200 ml klare Gemüsebrühe, 125 g Grünkörner, 2 EL Zitronensaft, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 100 g schwarze Oliven, 3 EL Petersilie, 50 g Gouda

Zubereitung:

Die klare Gemüsesuppe aufkochen und die Grünkörner 45 Minuten lang weichkochen. Den Fenchel waschen, die äußerste Schale entfernen und fein hacken. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Eine Zitrone auspressen und die Streifen damit beträufeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Etwas Wasser aufkochen und die Tomaten für 30 Sekunden einlegen. Herausnehmen, häuten, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die klare Gemüsesuppe in einem passenden Topf erhitzen. Die Oliven in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, ausschütteln und fein hacken. Den Käse mit einer Käseibe fein reiben. Einen großen Topf mit Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Fenchel und Grünkörner einlegen und kurz anbraten. Die Tomaten beifügen und alles 3 Minuten lang zugedeckt dünsten lassen. Mit reichlich Salz und Pfeffer würzen und die Oliven hineingeben. Den Käse und die Petersilie überstreuen und warm servieren.

Fenchel-Rhabarber-Salat

Zutaten: (Für 4 Portionen)

2 Knollen Fenchel, 2 Rhabarber Stangen, 2 EL Traubenkernöl, 1 EL Honig, 1 Zitrone, Salz, ½ TL Pfefferkörner, 1 TL Fenchelsamen, 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Den Fenchel waschen, putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälfte sehr fein hobeln und das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen. Den Rhabarber waschen, putzen, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls längs sehr fein hobeln. Traubenkernöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Fenchel und Rhabarber darin einige Minuten andünsten. Zitrone auspressen. Pfanne vom Herd nehmen, den Honig und Zitronensaft untermengen und mit Salz, zerstoßenem Pfeffer und Fenchelsamen würzen. Lauwarm abkühlen und ziehen lassen. Vor dem Servieren abschmecken und auf 4 Tellern verteilen. Mit dem Fenchelgrün garnieren und nach Belieben mit jeweils etwas Olivenöl beträufelt servieren. Vollkornbrot dazu servieren.



**Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**