

# Bunte Rezeptauswahl

KW 50 - 2022



## Honig-Feta-Fenchel mit gebackenen Drillingen

### Zutaten:

Für 1 Blech Kartoffeln: 1 kg halbierte Butterkartoffeln oder Drillinge, 2 EL Grillgewürz, 75 ml Olivenöl

Für 1 Auflaufform Feta-Fenchel: 2 Knollen Fenchel, 1 großer EL Honig, 1 TL Salz, 1 EL Bockshornkleesamen, 4 EL Sesamöl, 1 Pck. griechischen Feta

### Zubereitung:

Zuerst das Gemüse vorbereiten. Kartoffeln halbieren und mit dem Gewürz und dem Öl in einer großen Schüssel marinieren. Dann flach auf ein Blech bei 160 ° Umluft in den Ofen. Den geschnittenen Fenchel mit allen Zutaten, bis auf Feta, ebenso marinieren und nach 20 Minuten ein Gitter höher in einer Auflaufform zu den Kartoffeln geben. An dieser Stelle auch die Kartoffeln wenden. Nach weiteren 15 Minuten den Fenchel wenden. Weitere 15 Minuten später den Fenchel und die Kartoffeln nochmals bewegen und den Feta auf den Fenchel bröckeln. Die Gratinierfunktion bzw. Oberhitze einschalten und je nach Leistung des Ofens in 5 - 15 Minuten gratinieren. Alles aus dem Ofen holen und genießen.

Copyright: Ökokiste e.V.



## Rosenkohl-Eintopf

### Zutaten:

8 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 1 EL Majoran, 1 EL Tomatenmark, 8 Stück geräucherte Würstchen, 350 g geputzten Rosenkohl, 400 ml Wasser, 1 Glas Oliven, 1 Baguette, 1 Packung Feta, 1 Handvoll Basilikum, 1 Frühlingszwiebeln, Olivenöl

### Zubereitung:

Die Tomaten über Kreuz einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach ein paar Minuten die Haut abziehen. Die Zwiebel würfeln und in etwas Öl andünsten, bis sie glasig werden, 1 gehackte Knoblauchzehe inklusive Majoran hinzugeben und weiter schwitzen lassen. Jetzt die schon gehäuteten Tomaten grob hacken und mit dem Tomatenmark zusammen in den Topf geben. Danach die Räucherwürstchen, den Rosenkohl, die Oliven und das Wasser hinzugeben und für ca. 10 Minuten weiterkochen. Für die Crostini das Baguette in Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun anbraten. Dann mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben, den Feta mit etwas Olivenöl, Basilikum und gehacktem Knoblauch vermischen und auf die Brote verteilen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und garnieren.

Copyright: Weiling Naturkost



## Gartensuppe mit Knusperstangen und Petersilienwurzeln

Zutaten für den Teig: 1 Eiweiß, 30 g Mehl, 50 g (Ziegen-)Frischkäse, Kräutersalz, Pfeffer, 200 ml Öl zum Ausbacken

Suppe: 1 Zwiebel, ca. 300 g Petersilienwurzeln, 1 EL Olivenöl, 800 ml Gemüsebrühe, 100 g Erbsen, 100 ml Sahne, 20 g (Ziegen-)Frischkäse, Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Für den Teig das Eiweiß mit einem Schneebesen leicht aufschlagen. Mehl, Frischkäse und 2 EL Wasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse 10 Minuten quellen lassen. Frischkäsemasse in einen Gefrierbeutel füllen und die Spitze abschneiden. Öl in einer Pfanne auf 150 Grad erhitzen. Portionsweise ca. 5 mm dicke Teigstreifen ins Fett spritzen. Goldgelb ausbacken, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Suppe die Zwiebel fein würfeln. Petersilienwurzeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Petersilienwurzeln zugeben, kurz mitdünsten, dann die Brühe dazu gießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen lassen. Die Erbsen in die Suppe geben und 3-5 Minuten mit garen. Sahne und Frischkäse dazugeben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit den Knusperstangen servieren.

Copyright: Weiling Naturkost (essen & trinken)