

# Bunte Rezeptauswahl



KW 24 - 2022

## Gefüllter Fenchel

### Zutaten:

100 g Grünkern, 3 EL hoch erhitzbare Bratöl Olive, 4 Fenchelknollen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 5 schwarze entsteinte Oliven, 1 Dose (400 g) Pizzatomaten oder 6 frische Kochtomaten, 4 EL Tomatenmark, 1 TL Rohrzucker, 50 ml Gemüsebrühe, 1 TL Oregano, 1 TL Basilikum, 100 g Ziegenfrischkäse, 50 g Semmelbrösel, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Grünkern schroten, dann in 1 EL Bratöl kurz unter Röhren anrösten, mit 250 ml Wasser aufgießen und ca. 1 Stunde quellen lassen. Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform mit Bratöl einölen. Fenchel waschen und die beiden äußeren Knollenteile samt Stiel abbrechen, die zarten Fenchelblätter abschneiden und zur Seite legen. Die äußeren Blattrippen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken und in die Auflaufform schichten, so dass jeweils die Mitte der beiden äußeren Blattrippen frei bleibt. Das Innere des Fenchels halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und den restlichen Fenchel in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Oliven in feine Streifen schneiden. Werden Kochtomaten verwendet, diese waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in ½ cm große Würfel schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin ca. 1 Minute anrösten. Fenchelwürfel hinzufügen, weitere 3 Minuten braten. Tomatenmark und Rohrzucker hinzugeben und 1 weitere Minute mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Pizzatomaten oder Kochtomatenwürfel, Oregano und Basilikum dazugeben und bei niedriger Hitze und offenem Topf ca. 15 Minuten sammern lassen. Grünkernschrot und Olivenstücke zum Fenchelgemüse geben, Ziegenfrischkäse, Semmelbrösel und Sahne unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die vorbereiteten Höhlen des Fenchels in der Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubhöhe ca. 20 Minuten garen; anschließend mit dem zarten Fenchelgrün garnieren.



### Tipp:

Anstelle von Grünkern können auch Dinkelkörner oder Emmer verwendet werden. Auch diese schroten und wie Grünkernschrot weiterverarbeiten.

Bei frischem Fenchel verwenden Sie den Stiel bitte mit.

Copyright: Ökokiste

## Erdbeer-Sahne-Roulade

### Zutaten für den Biskuit:

4 Eiweiß (von großen Eiern), 4 EL kaltes Wasser, 125 g Honig, 4 Eidotter, 125 g Weizenvollkornmehl, 1 MS Vanille, 1 MS Weinsteinpulver, 2 EL Vollkornsemmelbrösel

### Für die Füllung:

500 g Erdbeeren, 80 g Honig, 1 MS Zimt, 1 MS Vanille, ¼ l Sahne,

### Zum Verzieren:

knapp ¼ l Sahne, 100 g Erdbeeren,

### Zubereitung:

Eiweiß und kaltes Wasser sehr steif schlagen, Honig und Eigelb darunterziehen. Das Weizenvollkornmehl mit Vanille und Backpulver mischen und locker unter die Schaummasse heben. Backblech fetten, mit Pergamentpapier belegen und dies ebenfalls sehr gut fetten und bröseln. Den Teig gleichmäßig darauf streichen und in den auf 225°C vorgeheizten Ofen schieben, mittlere Schiene, 10-15 Minuten backen. Sofort auf ein Geschirrtuch stürzen, das Pergamentpapier mit kaltem Wasser bestreichen und abziehen. Die Biskuitplatte mit dem Tuch aufrollen und auskühlen lassen. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden, Honig, Zimt und Vanille daruntermischen und die steifgeschlagene Sahne unterheben. Die ausgekühlte Biskuitplatte auseinanderrollen und mit der Erdbeercreme bestreichen. Mit Hilfe des Tuches zusammenrollen und auf eine längliche Platte gleiten lassen. Kühl stellen. Die beiden Enden der Roulade mit steifgeschlagener Sahne mit der Spritztülle verzieren und mit halben Erdbeeren garnieren. Kühl servieren. Erst bei Tisch aufschneiden, da die Stücke leicht kippen.

Quelle: Weiling Naturkost

