



Thema: frische Ernte vom Sonnenhof in Bad Boll - Fenchel

Fenchel ist eine weltweit verbreitete Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Fenchel wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2009 gekürt. Fenchel beruhigt Magen und Mensch. Ein weiteres Rezept finden Sie in unserer Rezeptsammlung: PASTA MIT FENCHEL-PAPRIKA-SOSSE auf www.bio-stark.de/Rezepte/Rezept-Detailansicht.php?RezeptID=124

Fenchelsalat mit Rucola & Aprikosen für 4 Personen

ca. 400 g Fenchel
1 Bund Rucola
200 g Aprikosen
2 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Zucker

Den Fenchel putzen, das feine Grün abschneiden und zur Seite legen. Fenchel längs halbieren, den Strunk herauschnitzen und die Knollen längs in feine Streifen schneiden. Dann den Rucola putzen, harte Stile abschneiden, waschen, ggf. trockenschleudern und grob zerpfeifen. Aprikosen entsteinen und in Spalten schneiden. Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben. Fürs Dressing Zitronensaft mit Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Dressing über den Salat geben, mit dem Fenchelgrün streuen.

Tipp: Der Salat schmeckt gut zu Gegrilltem. Fenchel passt auch zu Blattsalaten und weißen Trauben

Orangen-Risotto mit Fenchel und scharfem Quark für 4 Personen

250 g Quark
4 EL Olivenöl
1 Schote Peperoni
Salz und Pfeffer
750 g Fenchel
75 g Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
ca. 1 l Gemüse-Brühe
275 g Risottoreis
1 Glas Weißwein
40 g Butter
40 g Parmesan
1 kleine Orange

Den Quark in ein Sieb geben und abtropfen lassen, ggf. auch ausdrücken. Danach mit 2 EL Olivenöl verrühren. Peperoni längs halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Zum Quark geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Den Fenchel putzen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Das Grün abschneiden und beiseite legen. Die Knolle in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem schweren Topf erhitzen und das Gemüse so ca. 10 Min. sanft dünsten. Brühe zubereiten und warm stellen. Jetzt den Reis zum Fenchel geben und ca. 2 Min. unterrühren. Mit dem Wein ablöschen (den Reis, nicht die Kehle!) Unter Rühren einkochen lassen. Dann immer wieder Brühe angießen und einköcheln lassen. Und Rühren bis die Brühe weg und der Reis al dente ist. Zum Schluss Butter und frisch geriebenen Parmesan unterheben. Von der Orange die Schale abreiben, ebenfalls unterheben. Fenchelgrün fein schneiden. Risotto anrichten, den Quark darauf geben und mit dem Fenchelgrün bestreuen.

Tipp: Fleisch gefällig? Dazu passt ein Hähnchenbrustfilet.

Finochi gratinati für 4 Personen

6 mittelgroße Fenchelknollen
3 EL Butter
3 EL Mehl
600 ml Milch
nach Gusto Gemüsebrühe-Pulver
Salz und Pfeffer

Sie können Fenchel auf 100 Arten im Ofen überbacken. Wir haben uns für eine einfache Sauce Bechamel entschieden. Das Gratin schmeckt noch besser mit Paniermehl, Schinken, Hartkäse oder Brie, Ziegenfrischkäse und oder Zitronensaft angereichert ...

Die Knollen waschen, putzen, Grün abschneiden, zur Seite legen, Stunk entfernen. Knollen je nach Größe vierteln oder achteln.

In einer ofenfesten, großen Pfanne Butter und Mehl anschwitzen, sehr gut verrühren und zuerst mit wenig Milch ablöschen, dann die restliche Milch zugeben und aufkochen lassen. Jetzt das Brühpulver unterrühren. Dann Temperatur runterschalten und die Soße insgesamt ca. 10 Min. schwach köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Am Ende der Kochzeit die Fenchel dazugeben, jetzt nur noch vorsichtig köcheln und schwach rühren. Deckel drauf geben Herd ausschalten und ca. 10 Min. ziehen lassen. In der Zeit den Backofen auf 200 ° vorheizen und ggf. noch eine weitere Zutat dazu geben. Im Backofen dann ca. 15 - 20 Min. gratinieren lassen. Zum Schluss das Grün drüberstreuen und servieren.

Tipp: Wenn es mehr als eine Beilage werden soll, geben Sie noch Kartoffeln zum Auflauf. Schmeckt auch mit Lasagneblättern und Parmesan, dann den Fenchel aber bitte in Streifen schneiden.