

Fenchelsuppe mit Kartoffeln

Die Fenchelknollen putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden, das Fenchelgrün waschen, hacken und beiseite stellen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.

Alles außer dem Fenchelgrün in 1 Liter Wasser mit 1 TL Salz und dem Lorbeerblatt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleiner Flamme in etwa 50 Minuten gar kochen.

Den Apfel schälen, entkernen und raspeln.

Die Butter zerlassen und das Fenchelgrün zusammen mit der gehackten Petersilie darin ca. 5 Minuten braten.

Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen, diese durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Den geraspelten Apfel und die gebratenen Kräuter unter die Suppe rühren, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und danach sofort servieren.

(Rezept für 4 Personen)

1 kg	Fenchel
300 g	Kartoffeln, vfk
3	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
2 EL	Butter
1	Apfel, säuerlich
3 EL	Petersilie, gehackt
	Salz und Pfeffer,

Avocado-Ziegenkäse-Granatapfelsalat

Die Walnüsse in einer trockenen, heißen Pfanne rösten.

Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch herausholen und in Stücke schneiden. Den Zitronensaft darüber pressen. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herausholen. Die Salatblätter in Stücke zerteilen.

Salat, Avocado und Zwiebel in einer Schale vermengen mit Olivenöl beträufeln. Klein gebrochene Nüsse, zerbröckelte Ziegenkäse, Granatapfelkerne und Basilikumblätter darüberstreuen.

(Rezept für 2 Personen)

40 g	Walnüsse
1	reife Avocado
	Zitronensaft
½	Zwiebel
1	Granatapfel
150 g	Eichblattsalat
1 EL	Olivenöl
60 g	Ziegenkäse
8	Basilikumblätter

Fenchel und Tomaten überbacken

Fenchel putzen, Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen.

Zwiebeln schälen. Fenchel und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und 10 Minuten in Zitronenwasser kochen und abtropfen lassen.

Petersilie fein hacken, mit Thymian, Creme fraiche, Sahne und Pfeffer vermischen und in eine Auflaufform geben.

Tomaten in Scheiben schneiden und drauflegen.

Mit geriebenen Käse bestreuen und bei 220° im Ofen ca. 10 - 15 Minuten backen.

(Rezept für 4 Personen)

1 kg	Fenchel
300 g	Gemüse-Zwiebel
2 Bund	Petersilie
2 EL	getr. Thymian
2 EL	Crème fraîche
400 g	Schlagsahne
	Pfeffer, weißer
400 g	Tomate(n)
150 g	Gouda, mittelalt

Pastinakenpuffer

Die Pastinaken, Karotten und Kartoffeln grob reiben. Mit den Eiern, Mehl, Salz, Korianderpulver und ein wenig Honig vermischen.

Etwas feingewiegtes Koriandergrün oder Petersilie unterrühren. Aus dem Teig in heißem Öl portionsweise kleine Puffer kross braten.

(Rezept für 4 Personen)

500 g	Pastinake
250 g	Karotte
250 g	Kartoffel
2	Ei
1 EL	Mehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Korianderpulver
wenig	Honig

Flammkuchen mit Spitzkohl, Apfel und Trauben

Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Flammkuchenteig auf Backpapier ausrollen und aufs Backblech setzen. Den Schmand mit dem Kreuzkümmel verrühren, nach Belieben auch salzen und auf dem Teig verteilen, dabei rundherum ca. 1 cm frei lassen.

Den Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden, die Trauben halbieren und den Apfel erst in Spalten, dann quer in dünne Scheibchen schneiden. Die hellen Teile des Lauches in dünne Ringe schneiden.

Den Spitzkohl auf dem Teig verteilen, dann nacheinander Lauch, Apfelstücke und Trauben darauf geben, nach Geschmack salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Den Flammkuchen ca. 20 Minuten oder bis zur gewünschten Bräune backen und heiß servieren.

(Rezept für 1 Portion)

ca. 240g Flammkuchenteig
 150 g Schmand
 ½ TL Kreuzkümmelpulver,
 150 g Spitzkohl
 ½ Apfel
 15 Weintrauben
 50 g Lauch, den unteren Teil
 n. B. Salz und Pfeffer

Pastinaken-Karotten-Aufstrich

Die Pastinaken und die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Lauchringe oder die Zwiebelwürfel dazugeben und bei mittlerer Temperatur glasig an dünsten.

Die Pastinaken, die Karottenwürfel und das Salz hinzugeben.

Das Gemüse mit abgedecktem Deckel bei niedriger Temperatur weich kochen. Gelegentlich umrühren.

Das Gemüse vollständig abkühlen und das abgekühlte Gemüse in ein Gefäß zum Pürieren geben. Den Frischkäse und die Mandeln dazugeben und pürieren.

Zum Schluss die gehackte Petersilie hinzugeben und den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotaufstrich

100 g Pastinaken
 100 g Karotten
 etwas Lauch
 2 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer
 100 g Frischkäse
 50 g gemahlene Mandeln
 1 EL gehackte Petersilie

Avocado - Schoko – Mousse mit Granatapfel

Die vollreifen Avocados längs halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch herauslösen und in eine Rührschüssel geben.

Aus der Vanilleschote das Mark mit einem Messer herauskratzen und zusammen mit dem Ahornsirup und dem Kakaopulver dazugeben. Alles zusammen mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme verrühren.

Die Sahne steif schlagen und mit einem Löffel unter die Creme heben. In eine schöne Schüssel umfüllen und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Aus dem Granatapfel nun die Kerne heraus lösen und über dem Mousse als Deko verteilen.

Dessert

3 sehr reife Avocado
 1 Vanilleschote, davon das Mark
 40 g Kakaopulver
 4 EL Wasser
 75 ml Ahornsirup
 200 ml Sahne
 1 Granatapfel

Guten Appetit
 wünscht Ihnen
 das Team von der Biokiste