

Fenchel Gemüse

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom
www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener
Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser
sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Außer bei Baby Brei

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de Dienstag, 19. Juli 2005

Index

Alles andere.....	2
Auflauf Gratin Überbacken.....	39
Backwaren	65
Brei Baby	73
Fisch	76
Fleisch Geflügel	132
Fleisch Hack	157
Fleisch Rind	163
Fleisch Schwein	165
Salat	191
Suppe Eintopf	224

Inhaltsverzeichnis

Fenchel Gemüse.....	1
Index nicht aktiv	1

Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Alles andere	9
Antipasti mit Mandeln 1 Ei	9
Carote E Finocchi Con 2 Eigelb	9
Fenchel in Käsesauce.....	10
Fenchel in pikanter Mangosauce M	11
Fenchel in Safransahne M	12
Fenchel in Sahne M	12
Fenchel in Schalottenbutter M	13
Fenchel mit Bratkartoffeln.....	14
Fenchel mit Curryhafer M.....	14
Fenchel mit Edelschimmelkäse M.....	15
Fenchel mit Käse und breiten Nudeln M.....	16
Fenchel mit Möhrensoße.....	16
Fenchel mit Pilzfüllung M.....	17
Fenchel mit Pistazien gratiniert M.....	18
Fenchel mit Walnüssen M.....	18
Fenchel mit wildem Reis	18
Fenchel Omelette 2 Ei M.....	19
Fenchel Paprika Gemüse M	20
Fenchel Risotto I.....	20
Fenchel Risotto II M.....	21
Fenchel Risotto als Beilage	22
Fenchel Tomaten Nudeln	22
Fenchel Tomaten Ragout	23
Fenchel Tomaten Spagetti	23
Fenchel überbacken M	24
Fenchel vom Vapeur an Cidre-Sauce M	24
Fenchel à la Orange mal anders M	25
Fenchel á la Avgolomono 2 Ei + 2 Eigelb.....	26
Fencheleis 2 Ei + 4 Eigelb M.....	27
Fenchelfrittata mit Ricotta 4 Ei M.....	27
Fenchelgemüse	28
Fenchelsorbit.....	28
Frühlingszwiebeln mit Fenchel M	29
Gebratener Fenchel in Möhrensoße.....	30
Gedämpfter Fenchel mit Bulgur	31
Gefüllter Fenchel M.....	32
Gefüllter Junger Fenchel M	33
Gemüsefond.....	33
Gemüseplatte mit Kürbiskernsoße 2 Eigelb M.....	34
Geräucherter Tofu mit Karotten und Fenchel M.....	35
Geschmorter Fenchel	35
Gorgonzola Wraps auf M.....	36
Griechisches Fenchelgemüse	37
Kartoffeln mit Fenchel	37
Möhren und Fenchel in Zitronensauce 2 Eigelb	38
Quark mit Gemüse 2 Ei M.....	39

Ratatouille mit Fenchel, 2 Ei	40
Risotto mit Erbsen und Fenchel M.....	40
Risotto mit Fenchel M	41
Saitan in Cassisjus.....	42
Spaghetti mit Fenchel Sahnesauce M.....	43
Spaghetti Tornado	43
Taglitelle mit Fenchel und Paprika M	44
Tomaten Fenchelpfanne mit M.....	45
Winterlicher Vitaminschub.....	46
Auflauf Gratin Überbacken.....	46
Brokkoli Fenchel Auflauf mit 1 Ei M.....	47
Fenchel Auflauf M	47
Fenchel Gratin mit Käsekruste M	48
Fenchel Kartoffel Gratin 3 Ei M.....	50
Fenchel Kartoffelaufauf 1 Eigelb M.....	51
Fenchel Mais Gratin M.....	51
Fenchel mit Mozzarella Gratiniert M.....	52
Fenchel überbacken I M.....	53
Fenchel, überbacken II M	54
Fenchelaufauf mit Käsekruste M.....	55
Fenchelgratin I M.....	56
Fenchelgratin II M	56
Fenchelgratin M (Baby).....	58
Fenchelgratin mit Birnen 4 Ei M	58
Fenchelgratin mit Parmesan M.....	59
Gefüllter Fenchel M.....	60
Gemüselasagne M.....	61
Gratinierte Fenchelschalen M.....	62
Gratiniertes Fenchel M	62
Karotten Kartoffel Fenchelgratin M.....	63
Kartoffel Fenchel Auflauf 2 Ei M	64
Kartoffel Fenchel Auflauf I M	65
Kartoffel Fenchel Gratin II M	66
Lauch Sellerie Gratin M.....	67
Mit Polenta Gefüllter Fenchel M	67
Tomaten Fenchel Gratin M	68
Überbackener Fenchel I M	69
Überbackener Fenchel II M.....	70
Überbackener Fenchel III M	70
Überbackener Fenchel IV mit M	71
Backwaren	72
Erlauftaler Bierbrot.....	72
Fenchel Crêpes 1 Ei.....	73
Fenchel Kartoffel Puffer 2 Ei	74
Fenchelkuchen 2 Ei + 1 Eigelb M.....	74
Fencheltarte mit Safran 5 Ei M.....	75
Fencheltörtchen M	76
Kleine Fenchelfladen M	77

Quiche mit Fenchel M.....	78
Tofu Fenchel Kühle 1 Eiweiß.....	79
Brei Baby.....	80
Fenchelgratin M (Baby).....	80
Geflügelbrei Fenchel Apfel.....	81
Huhn in Gemüseallerlei.....	81
Karottenbrei M.....	82
Magentee.....	82
Pute Gemüsebrei.....	83
Fisch.....	84
Dorsch mit Orange und Fenchel M.....	84
Fisch Kartoffel Auflauf 1 Eigelb M.....	85
Fisch mit Lauch und Fenchel M.....	85
Fischertopf, Spanischer.....	86
Fischkarkassen Fumet de Poisson.....	87
Fischpfanne mit Tomaten Fenchel und Kapern.....	88
Fischragout, Sizilianisches M.....	89
Fischsuppe.....	90
Fischsuppe Mediterane.....	91
Fischsuppe mit Noilly Prat.....	92
Flusskrebse mit Nudeln & M.....	92
Forelle Gegrillte mit Fenchel.....	93
Gambas im Lasagneblatt mit 1 Ei + 1 Eigelb M.....	94
Garnelen Kokos auf Fenchel Salat.....	95
Kabeljau Auflauf mit Fenchel M.....	96
Kabeljaufilet Fenchel Auflauf M.....	97
Kabeljaufilet in Weißweinsauce.....	97
Kalmar gefüllt auf gegrilltem Fenchel.....	98
Karpfen in Rotwein Butter.....	99
Klare Fischsuppe.....	100
Knurrhahnfilet mit Fenchelgemüse M.....	101
Knusperkarpfen auf Fenchel Orangen Gemüse.....	102
Kochfisch Gemüse Suppe 2 Eigelb M.....	103
Krabben & Spaghetti mit Fenchel.....	104
Krustentieren Fond.....	104
Lachs Fenchelsuppe mit Pernod M.....	105
Lachs in Gemüsebeize.....	106
Lachs Koteletts gegrillt.....	107
Lachs Marinierte in Folie gegart.....	107
Lachs mit Krabben in Mascarpone sauce M.....	108
Lachsfilet auf Limonenspaghetti.....	109
Lachsfilet in Zitronensauce und M.....	110
Lachsforelle aus dem.....	111
Lachsmousse mit glasiertem Fenchel M.....	111
Lachssülze im Fenchelblatt.....	113
Loup de Mer Gebratener mit Oliven.....	113
Matjestatar mit Fenchel.....	114
Meeräsche mit Fenchel.....	115

Meeresfrüchtesalat mit	116
Meeresfrüchtesalat mit Mango.....	117
Miesmuscheln Bouillabaisse Marseillaise	118
Muscheln Gedämpfte	119
Ölsardinen Tunesischer Salat 2 Ei	120
Räucherlachs Überbackener Fenchel.....	121
Regenbogenforelle Lasagneauflauf M	122
Riesengarnelen mit grünem Carpaccio.....	123
Rotbarbe mit Filoteigecken	123
Rotbarsch in Fenchel 1 Ei.....	124
Rotbarsch Mariniertes im Gemüsebett	125
Rotbarsch vom Grill M.....	126
Rotbarschfilet Fenchel Topf	127
Rotbarschfilet mit Fenchel Gemüse 1 Ei	127
Rotbarschfilet mit Kräutern in Alufolie.....	128
Rotbarschfilet und Krabben mit Fenchel M.....	129
Sardellenfilets Fenchel Anisette M	130
Sardinen Gegrillte mit Fenchel.....	130
Sardinen Tunesischer Salat 2 Ei	131
Sardinen und Fenchel	132
Scampi Risotto mit Fenchel.....	132
Scampi Tagliatelle mit Fenchel M	133
Schollenfilet mit Kräuter Senfsoße 2 Ei	134
Seelachs Fileteintopf.....	134
Seeteufel im Fenchel Nuss Sud M.....	135
Seezungenfilets mit Grapefruit und Anisreis	136
Seezungenpäckchen	137
Venusmuscheln mit Linguine	137
Zanderfilet mit Fenchel Dill Kartoffeln M.....	138
Fleisch Geflügel.....	139
Brathähnchen in Olivenöl mit mediterranem Gemüse	139
Ente mit Orange.....	140
Entenbrust mariniert mit Fenchel	141
Hähnchen auf Orange M.....	142
Hähnchen Filet auf Fenchelsalat	142
Hähnchen Gemüse Pfanne 2 Eigelb M	143
Hähnchen Salat.....	144
Hähnchenbrust Fenchel Orangen Salat	144
Hähnchenbrust Fenchelauflauf M.....	145
Hähnchenbrust in Kokos mit	146
Hähnchenbrust Nudeln mit Fenchel DIA	147
Hähnchenbrustfilet Indonesische Reispfanne	148
Hähnchenbrustfilet mit Fenchel Mango Salat	148
Hähnchenbrustfilets Überbacken 2 Eigelb M	150
Hähnchenbrustspieß mit Fenchel	150
Hähnchenschenkel Mediterran.....	151
Hähnchenspieße auf Fenchel-Traubensalat.....	152
Huhn in Gemüseallerlei Baby	153

Huhn Zitronenhühnchen	154
Hühnerfleischsalat mit Fenchel M	155
Perlhuhnbrust Fenchelsalat a la Provence	155
Poulet Bouillabaisse 1 Eigelb	156
Pute Gemüsebrei	157
Pute Orangen Fenchel Salat M	158
Puten Gemüse Pfanne.....	159
Putenbrustfilet Paprikahühnchen mit leckerem Reis.....	160
Putenfleisch Asiatische Reismudeln.....	161
Putenrollbraten aus dem Römertopf M	162
Schinken Fenchel Huhn M	163
Truthahnbrustfilets im Kartoffelmantel 1 Ei M	163
Fleisch Hack	164
Fleischpflanzerl, die Rote Bete 2 Ei M.....	164
Hack Fenchelgratin 2 Ei M.....	165
Hackfleisch Rumänische Moussaka 6 Ei M.....	166
Hackfleischauflauf mit Fenchel 1 Ei M.....	167
Hackfleischkuchen vom Blech 1 Ei M.....	168
Hackfleischpfanne Fenchel M.....	169
Hackfleischpfanne mit Fenchel	170
Fleisch Rind	170
Rinderfilet Kartoffel Fenchel Suppe M.....	170
Rindfleisch Carpaccio M	171
Fleisch Schwein.....	172
Bratwürste Bohneneintopf mit M	172
Bratwurst Gemüse Gulasch.....	173
Bratwurst Gnocchi sardi M	174
Fleischwurst Partysalat M.....	174
gek. Schinken Fenchel Kartoffel Auflauf M.....	175
Kasseler Fenchelaufbau M	176
Kassler Fenchelaufbau M.....	177
Parmaschinken Fenchelgratin M.....	177
Parmaschinken Gemüsesuppe M.....	178
Parmaschinken Tortellinaufbau M.....	179
Salami mit Fenchel M	180
Salami Warmer Fenchelsalat M.....	180
Schinken Fenchel Auflauf M.....	181
Schinken Fenchel mit Käse überbacken M.....	182
Schinken Fenchel Orangen Salat.....	183
Schinken Fenchel Röllchen M.....	183
Schinken Fenchelaufbau M.....	184
Schinken Fenchelgratin 3 Ei M	185
Schinken Fenchelsalat	186
Schinken Gefüllte Fenchelschalen M	186
Schinken Rolle Überbackene M	187
Schinken Spaghetti mit Fenchel M	188
Schinken Tortellini Fenchel Auflauf M	188
Schinken überbackene Fenchel Rolle M.....	189

Schinken Überbackener Fenchel M.....	190
Schwein Gulasch.....	191
Schweinefilet mit Ingwer und Honig.....	192
Schweinekotelett Fenchelbraten M.....	193
Schweinekoteletts mit Rosmarin Pfeffer Kruste.....	194
Schweinelende Geschnetzeltes in Bier M.....	194
Schweineschnitzel mit zartem Pfannengemüse.....	195
Speck Italienische Minestrone M.....	196
Speck Nudel Minestrone M.....	196
Wildtopf.....	197
Salat.....	198
Endiviensalat mit Fenchel und Grapefruit.....	198
Feldsalat mit Rohem Fenchel.....	199
Fenchel Apfel Rohkost M.....	199
Fenchel Apfelsalat mit Zitronensoße M.....	200
Fenchel Birnen Salat M.....	201
Fenchel Chicoree Salat mit.....	201
Fenchel Endivien Salat M.....	202
Fenchel Frischkost mit Sprossen.....	203
Fenchel mit Keimlingen.....	204
Fenchel Möhren Salat.....	204
Fenchel Nudelsalat M.....	205
Fenchel Nuss Salat M.....	206
Fenchel Orangen Frischkost.....	206
Fenchel Orangen Salat.....	207
Fenchel Orangen Salat I.....	208
Fenchel Orangen Salat II.....	208
Fenchel Tomaten Salat M.....	209
Fenchel Zucchini Salat M.....	210
Fenchelcarpaccio M.....	210
Fenchelrohkost.....	211
Fenchelrohkost mit Mango M.....	211
Fenchelsalat I.....	212
Fenchelsalat II.....	213
Fenchelsalat mit Johannisbeeren.....	213
Fenchelsalat mit Käse + Nüssen M.....	214
Fenchelsalat mit Käse und Nudeln.....	215
Fenchelsalat mit Orangen.....	216
Fenchelsalat mit Orangen M.....	216
Fenchelsalat mit Parmesan I M.....	217
Fenchelsalat mit Parmesan II M.....	218
Fenchelsalat mit Radieschen.....	218
Fenchelsalat mit Zitrone.....	219
Fruchtiger Fenchelsalat M.....	219
Gedünsteter Fenchelsalat.....	219
Gemüsecarpaccio mit Nektarinen.....	220
Grillgemüse Salat.....	221
Grün weiß Salat mit Trüffel Schafskäse.....	221

Insalata Mista	222
Italienischer Orangensalat	223
Lauwarmer Fenchelsalat	224
Mairüben Möhren Rohkost	224
Marinierter Käse Fenchelsalat M	225
Mariniertes Sommer Gemüse	225
Nussiger Fenchelsalat	226
Orangen Fenchel Salat I	227
Orangen Fenchel Salat II	228
Orangensalat	228
Raukesalat mit Fenchel M	229
Salat von geröstetem Fenchel	230
Wintersalat mit Orangen und Datteln	230
Suppe Eintopf	231
Bunte Gemüsesuppe M	231
Champignoncremesuppe mit 1 Ei M	232
Creemesuppe von karamellisiertem Fenchel	233
Edelkastanien Fenchel Suppe	234
Erbsencremesuppe mit Fenchel 1 Eigelb M	234
Fenchel mit Rosinen in Weißwein	235
Fenchel Safrancremesuppe M	236
Fenchelcremesuppe I M	236
Fenchelcremesuppe II M	237
Fenchelcremesuppe mit Mandelsplittern M	238
Fenchelcremesuppe mit Safran M	238
Fenchelrahmsuppe M	239
Fenchelsuppe I M	239
Fenchelsuppe II M	240
Fenchelsuppe mit Greyerzer Schnittchen M	240
Fenchelsuppe mit Knoblauchcroutons	241
Fenchelsuppe mit Toast M	242
Gemüse Grünkern Topf M	242
Gemüsesuppe	243
Kichererbsen Suppe M	244
Kreolischer Eintopf	245
Kürbissuppe mit Fenchel M	246
Lauch Fenchelsuppe mit Pastis M	247
Linsensuppe mit Fenchel	248
Magic Soup	248
Mediterraner Kartoffeltopf	249
Sizilianischer Kartoffeltopf	250
Suppen im Duett M	250
Tomaten Fenchel Suppe mit Frischkäse M	251
Tomaten Suppe mit Fenchel M	252
Wilde Fenchelsuppe	252
Hinweis	253
Hinweis für Word	253

Alles andere

Antipasti mit Mandeln 1 Ei

für 4 Personen

1 Ei

1/2 TL Koriander Salz
60 g Reismehl
40 g Mehl
2 EL gem. Mandeln
Fett zum Frittieren
je 2 rote und gelbe Paprika
2 Zucchini
400 g kleine Fenchel
1 geh. Schalotte
60 ml Rapsöl
Zucker
1/2 TL geh. Thymian
5 EL weißer Balsamico Essig
3 EL Weißwein
Pfeffer
2 TL geh. Knoblauch
100 g Tomatenwürfel
5 EL gehobelte Mandeln (geröstet)
4 EL Pesto

1. Ei verquirlen, die Hälfte mit ca. 180 ml eiskaltem Wasser, Koriander, Salz, Reismehl und Mehl verrühren, ca. 30 Min. kühlen, gem. Mandeln unterziehen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen, Fett in einer Friteuse erhitzen. 2. Gemüse abbrausen, putzen, vierteln. Paprika im Ofen ca. 20 Min. braten, Haut abziehen. Fenchel mit Schalotte in 1 EL Öl andünsten, mit Salz, Zucker, Thymian, 2 EL Essig, Wein etwas einkochen, abkühlen lassen. Zucchini durch den Teig ziehen, ca. 5 Min. im Fett frittieren, abtropfen lassen. 3. Rest Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Tomatenwürfel mischen, Fenchel und Paprika damit marinieren. Gemüse auf Tellern mit gehobelten Mandeln und Pesto anrichten.

Pro Person ca. 480 kcal, E 12 g, F 33 g, KH 33 g

Zubereitung: ca. 55 Min.,

Garzeit. Ca. 30 Min.

Frau im Trend Nr. 32/04

Carote E Finocchi Con 2 Eigelb

Salsa di Limone

1 Rezept

2-3 Fenchelknollen (700 g)
6 El Olivenöl
500 g Möhren
Salz, Zucker, Pfeffer, Koriander (gemahlen)

Für die Soße

2 Eigelb (von tagesfrischen Eiern)
Salz, Pfeffer, Zucker
4 El Limetten- oder Zitronensaft
2 El Weißweinessig
100 ml Öl
3 El Kapern

Fenchelknollen waschen und putzen. Längs in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, In einer Pfanne in 4 El heißem Öl portionsweise von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Möhren waschen, schälen, in Stifte schneiden. Im restlichen Öl andünsten. Mit Salz, Zucker und etwas Wasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen.

Für die Soße Eigelb, Salz, Pfeffer, Zucker, Limetten- oder Zitronensaft und Essig verquirlen. nach und nach mit dem Schneebesen oder den Rührbesen des Handrührgerätes unterschlagen, bis eine dickliche Soße entsteht. Kapern unterrühren. Abschmecken. Möhren und Fenchel auf einer Platte anrichten. Salzen, pfeffern. Mit gemahlenem Koriander bestreuen. Die Zitronen Kapern Soße darauf verteilen. Circa 30 Minuten ziehen lassen.

Nach Wunsch mit Korianderblättchen garnieren.

Fenchel in Käsesauce

(Don Pedro)

den Fenchel putzen waschen und halbieren
3 Fenchelknollen
2 Tassen Wasser
1 Esslöffel Zitronensaft
0,5 Teelöffel Zucker
Salz
den Fenchel 15-20 min im Sud al dente kochen
neben bei die Sauce zubereiten.

Soße Mornay M

(Don Pedro)

40 g Margarine od. Butter

40 g Mehl

0,5 l Milch

Brühwürfel für 0,5 l

weißer Pfeffer

Muskat

40 g Parmesan oder

60-100 g geriebener Emmentaler, Greyerzer, oder Gauda

aus Margarine, Mehl und Milch eine helle Mehlschwitze bereiten mit den Gewürzen und dem Käse abschmecken.

danach den Fenchel und das Grün darin erhitzen und evtl im Backofen überbacken.

Fenchel in pikanter Mangosauce M

nach Radah Ranies Art

Rezept für zwei Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

2 Fenchelknollen

1 reife Mango oder 100 g pürierte Mango aus dem Asienshop

1 rote oder grüne Pfefferschote

1/8 TL Senfkörner

1/4 TL Koriander gemahlen

1/8 TL Kardamom gemahlen

1/8 TL Cumin gemahlen

1/8 TL Zimt

1/6 TL Gelbwurz

2 Prisen Asafoetida

3 Prisen Pfeffer

1/8 TL Sternanis gemahlen

1 TL fein gehackte glatte Petersilie

1 TL brauner Rohrzucker

1 unbehandelte Orange ausgepresst

1-2 Esslöffel Schmand oder Sahne

2 Esslöffel Ghee

Stein- oder Salinensalz

1/2 Tasse Wasser

Zubereitung:

Den Fenchel putzen, die äußeren zwei harten Schalenblätter entfernen, waschen und in Achtel schneiden. Ghee in einer tiefen Pfanne oder einem tiefen Topf erhitzen, die Gewürze anschwitzen, Wasser hinzufügen und bei kleiner Temperatur mit Deckel weiterkochen lassen. Die Mango waschen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, Orangensaft und Zucker hinzufügen, im Mixer pürieren und über den Fenchel gießen, verrühren und bis es gar ist weiterkochen. Anschließend salzen. Mit glatter Petersilie auf Tellern garnieren. 1 bis 2 Esslöffel Sahne oder Schmand zum Schluss untergezogen, verfeinern den Geschmack.

Frank W. Lotz, Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda, Frank's Spice Shop-Verlag, Arnsberg. ISBN 3-930264-34-X

Fenchel in Safransahne M

4 Portionen

ZUTATEN Für 4 PERSONEN

1 kg Fenchelknollen

20 g Butter

Salz

1 Msp. Safran

250 g Süße Sahne

40 g Pinienkerne

Zubereitung

Fenchelknollen in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Fenchel darin andünsten. Salz, Safran und Sahne dazugeben und Fenchel 20 Minuten dünsten. Pinienkerne in der trockenen Pfanne rösten und vor dem Servieren über den Fenchel streuen.

Fenchel in Sahne M

Finocchi alla Panna

Zutaten für 4 Portionen
4 Knolle/n Fenchel (ca. 800 g)

100 g Butter

½ Becher Sahne

Salz

5 EL Parmesan

Zubereitung

Fenchelknollen waschen und harte Außenrippen entfernen, der Länge nach in 4-6 Stücke teilen. Ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abtropfen lassen.

In einer flachen Kasserolle die Butter schmelzen lassen, den Fenchel dazugeben, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze bissfest schmoren, aber nicht bräunen lassen. Dabei löffelweise 1/2 bis 1 Becher Sahne zugeben. Es sollte nicht zu suppig werden. Zuletzt den frisch geriebenen Käse darüber streuen und zugedeckt ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

Evtl. mit frischem, klein geschnittenem Fenchelgrün bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.04.05 Ballala

Fenchel in Schalottenbutter M

(4 Portionen)

100 g Schalotten

750 g Fenchel

60 g Butter, Salz

6 El trockener Weißwein

1 Tl. Zitronenschale

4 El Parmesankäse

Schalotten pellen und fein würfeln

Fenchel putzen, Fenchelgrün beiseite legen

Fenchel in ½ cm dicke Scheiben schneiden

Schalotten in Butter kurz andünsten, Fenchel zugeben und bei sehr milder Hitze von jeder Seite 10 Min braten, dann salzen. Sobald die Schalotten braun werden, den Wein Eiweiße zugeben und immer wieder verdampfen lassen.

Fenchelscheiben von dem Servieren mit Zitronenschale und gehacktem

Fenchelgrün bestreichen, Käse dazu reichen.

Fenchel mit Bratkartoffeln

Fenchelknollen

Frisch gekochte neue Kartoffeln in der Schale

Geschnittene und gewürfelte Schalotten

Fenchelsamen

Frischer Schnittlauch

Etwas Butter

Cayennepfeffer, Kümmel, Salz, Pfeffer

geputzte Fenchelknollen in feine Streifen hobeln Rapsöl in eine warme, beschichtete Pfanne geben Kartoffeln halbieren und in etwas Rapsöl anbraten bis sie kross sind klein gewürfelte Schalotten darüber geben dann die Fenchelscheiben mitschwitzen lassen Fenchelsamen, Cayennepfeffer, frisch gemahlene Kümmel, Salz und Pfeffer dazugeben einige Butterstücke darüber verteilen mit Schnittlauch bestreuen

Ein Rezept von Gregor Wittmann, Chefkoch im Gut Moierhof in Walting bei Eichstätt

Fenchel mit Curryhafer M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Hafer (Nackthafer)

2 EL Gemüsebrühe

2 TL Curry

4 Knolle/n Fenchel

2 EL Butter oder Ghee

Salz

3 EL Mandeln (Stifte)

3 EL Sonnenblumenkerne

1 Becher Sahne

2 EL Petersilie

½ Liter Wasser

Zubereitung

Den Hafer abbrausen und mit der Brühe und dem Currypulver aufkochen und köcheln lassen (ich lasse ihn solange köcheln, bis das Gemüse fertig ist).

Inzwischen den Fenchel putzen und klein schneiden. Mit der Butter oder dem Butterfett und etwas Wasser und Salz ca. 15 min köcheln lassen. Die Mandeln und Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten. Alles mischen, die Sahne und die Petersilie unterheben und evtl. noch etwas nachsalzen.

Dazu passt grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.10.03 BlueSamba

Fenchel mit Edelschimmelkäse M

4 Portionen

Zutaten

ca. 800 g Fenchel (4 Knollen)

wenig Meersalz

Saft von 1 Zitrone

100-150 g Edelschimmelkäse (45% F.i.Tr.)

1-2 EL Magerquark

Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe (zerdrückt)

etwas Cayennepfeffer

1 TL feingeschnittenes Fenchelgrün

1-2 Tomaten

So geht's

4 Knollen Fenchel putzen, waschen und der Länge nach durchschneiden, mit wenig Wasser, Meersalz und Zitronensaft von einer Zitrone circa 15-20 Minuten dünsten.

Unterdessen Edelschimmelkäse mit 1-2 El Quark, Pfeffer, einer Zehe Knoblauch, Cayennepfeffer und einem Teelöffel feingeschnittenem Fenchelgrün vermengen.

Die Masse auf die Fenchelhälften streichen und mit Tomatenecken von 1-2 Tomaten garnieren.

Circa 10-15 Minuten bei 200-220 Grad überbacken.

Tipp !

Dazu passt Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln und Möhrenrohkost.

Die Nährwerte pro Portion (262 g)

Eiweiß: 11.3 g

Fett: 6.7 g

Kohlenhydrate: 7.7 g
Brennwert: 590 kJ (141 kcal)
Ballaststoffe: 8.7 g
Cholesterin: 14.8 mg
Purine: 12.3 mg

www.reformhaus.de

Fenchel mit Käse und breiten Nudeln M

1 Person

2 mittelgroße Fenchelknollen (ca. 200 g)

2 El Parmesan

180 g gekochte breite Nudeln
1 Strauß Kräuter der Saison
1 Päckchen helle Sauce

Zubereitung:

Den halbierten und geputzten Fenchel in wenig Salzwasser 15 Minuten garen, abtropfen lassen, auf einer Platte mit Parmesan bestreuen und kurz überbacken. Das Kochwasser auf einen Viertelliter auffüllen, den Inhalt des Saucenpäckchens hineinquirlen und die Sauce aufkochen lassen. Erst dann die frischgehackten Kräuter (z.B. Dill, Estragon, Schnittlauch, Petersilie) unterziehen. Die inzwischen 8 Minuten gekochten Bandnudeln abgießen und alles sofort servieren.

Fenchel mit Möhrensoße

Ca. 25 Minuten

Zutaten für 1 Person

200 g geschälte Möhren
1 kleine geschälte Zwiebel
2 TL Öl
1 Msp. Tomatenmark
1/8 l Gemüsebrühe
150 g geputzter Fenchel
Salz, Pfeffer
50 g Schafskäse
etwas gehackte Petersilie

50 g Baguette Brot

Zubereitung

1. Möhren waschen und würfeln. Zwiebel fein würfeln. 1 TL Öl erhitzen. Zwiebel und Möhren darin andünsten. Tomatenmark einrühren. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. 2. Fenchel waschen, in Scheiben schneiden und in 1 TL heißem Öl von jeder Seite 3- 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3. Käse zerbröckeln und über den Fenchel streuen. 1 EL Möhrenwürfel herausheben, Rest Möhren in der Brühe pürieren. Möhrenwürfel und Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Baguette dazu reichen.

Wichtige Nährwert Angaben

Portion ca. 440 kcal/1840 kJ Eiweiß 19 g Fett 20 g Kohlenhydrate 45 g Anzurechnende Proteineinheiten 3 Profi

Tipp:

Wer's pikanter mag, streut statt Schafskäse kräftigen Pecorino über das Gemüse.

Bella Nr. 35/03

Fenchel mit Pilzfüllung M

Zubereitung ca. 30min..

Garen ca. 45min.

Etwa 310 kcal pro Portion für 4 Personen:

4 Fenchelknollen (a' ca.180g)

2 Zwiebeln

200 g Champignons

100 g Shiitake-Pilze

100 g Austernpilze

50g Margarine

Salz, Pfeffer

200 g Kräuterschmelzkäse

Fenchel abbrausen, halbieren. Keilförmig jeweils eine Mulde hineinschneiden, dabei Strunk entfernen. Zwiebeln abziehen, fein hacken. Pilze abreiben, putzen, zerkleinern. Zwiebeln in der Margarine abbraten. Pilze zufügen, 5 min. mitdünsten, dann würzen. Ofen auf 200°C vorheizen. Fenchel in Salzwasser ca. 5 min. garen. Abtropfen lassen und in die gefettete Auflaufform setzen. Mit den Pilzen füllen. Schmelzkäse mit 6 El. Wasser verrühren und darüber verteilen.

Ca. 35min.überbacken.

E: 42g, F:44g, KH: 102g pro Person

Quelle: Lisa Kochen und Backen Nr.10/2002

Fenchel mit Pistazien gratiniert M

4 Personen brauchen

800 g Fenchel waschen, Blattgrün abschneiden und aufheben. Knollen längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzwasser aufkochen, Fenchel 3 Minuten darin garen blanchieren, herausnehmen, gut abtropfen lassen. Margarine oder Butter feuerfeste Form ausbuttern, Fenchelscheiben dachziegelartig einschichten.

200 g crème fraîche in eine Schüssel geben

150 g frisch geriebenen Knoblauch Gouda hinzufügen,

100 g gehackte Pistazien hinzufügen und alles gut vermengen, mit schwarzen Pfeffer aus der Mühle würzen, abschmecken.

Sauce gleichmäßig auf dem Fenchel verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der mittleren Schiene 15 Minuten goldbraun überbacken, ganz wichtig, hohe Temperatur. Fenchelgrün fein hacken darüber streuen Dazu schmeckt hervorragend Kartoffelbrei oder frisches Baguette

Quelle: Essen & Genießen

Fenchel mit Walnüssen M

Olivenöl

Fenchel - in Streifen geschnitten

Muskat

Salz

Weißwein

Crème Fraîche

Geröstete Walnüsse

Fenchel in einem erhitzten Topf mit Olivenöl kurz anbraten. Muskat und Salz dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Crème fraîche verfeinern und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen.

Fenchel wird beim Kochen eher selten verwendet. Als gebratenes Gemüse ist Fenchel schnell und einfach zubereitet, wirkt erwärmend und stärkt Milz und Magen.

Fenchel mit wildem Reis

4 Personen

2 Fenchelknollen (270 g)
100 g Naturreis
30 g Wildreis
1 Zwiebel
20 g Margarine
2 EL trockener Sherry
Gewürze:
Salz
Pfeffer
Fenchelgrün

Als erstes putzen Sie den Fenchel und lassen ihn ca. 30 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Geben Sie den Wildreis ebenfalls in kochendes Salzwasser. Nach 10 Minuten den Naturreis hinzufügen und zusammen 20 Minuten quellen lassen. Anschließend lassen Sie den Reis in einem Sieb abtropfen. Der Fenchel wird nun halbiert, ausgehöhlt und das Innere in kleine Würfel zerschnitten. Zerlassen Sie Margarine in einer Pfanne und dünsten Sie die feingehackte Zwiebel darin an. Die Fenchelwürfel und die Reismischung werden dazugegeben und mit Sherry, Salz, Pfeffer und Fenchelgrün gewürzt. Das Ganze zum Schluss in die Fenchelhälften füllen.

Bemerkung: Zu dieser Beilage passt besonders gut Saltimbocca.

Pro Person ca. kcal 175 / 734 kJ

27 g KH - 4 g Ballastst. - 2 BE ca. - 5 g Fett - 2 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 6 mg Cholest. - 4 g Eiweiß

Fenchel Omelette 2 Ei M

2 Portionen

2 klein. Fenchelknollen je ca. 150 g
1 Ei Butter
1 Ei Pinienkerne
Salz
Pfeffer

100 g Rahmquark

2 Ei

1 Ei Sbrinz; gerieben

Den Fenchel rüsten; schönes Grün fein hacken und beiseite legen. Die Knollen halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.

In einer Bratpfanne die Hälfte der Butter erhitzen. Den Fenchel unter Wenden knackig dünsten. Pinienkerne beifügen, kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht abkühlen lassen.

Quark, Eier, Sbrinz, Salz und Pfeffer verrühren. Fenchel und Fenchelgrün beifügen.

Die restliche Butter in der Bratpfanne erhitzen. Die Masse hineingeben und zugedeckt auf mittlerem Feuer backen, bis auch die Oberfläche gestockt ist.

Fenchel Paprika Gemüse M

1 Rote Paprikaschote; à 200g
1 gelbe Paprikaschote; à 200g
500 g Fenchel
2 El Olivenöl; (1)
1 El Olivenöl; (2)
3 El Balsamessig
1 TI ; Zucker
; Salz
Koriander
Pigment

250 g Camembert

Paprika in Streifen, Fenchel längs in dünne Scheiben schneiden. Etwas Fenchelgrün aufheben.

Olivenöl (1) in einer Pfanne erhitzen. Paprikastreifen 5 Minuten darin anbraten. Mit Balsamessig ablöschen. Alle Gewürze und Zucker zugeben, 5 Minuten schmoren lassen. Paprika und Fenchel in eine gefettete Auflaufform (25 cm Durchmesser) geben.

Camembert in Streifen schneiden und sternförmig darauf anordnen. Mit Öl (bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (200 Grad) backen. Mit Fenchelgrün bestreuen.

Fenchel Risotto I

2 klein. Oder 1 große Fenchelknolle
1/2 Bund Frühlingszwiebeln

1 El. Butter
2 TI. Olivenöl
200 Gramm Reis
150 ml Trockener Weißwein

400 ml Würzige Gemüsebrühe;
ca. Meersalz Weißer Pfeffer

Frisch geriebener Parmesan , Fenchel putzen, das zarte Grün beiseite legen. Fenchelknolle(n) fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, weiße Teile fein würfeln, zartes Grün in dünne Ringe schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Die weißen Zwiebelteile darin glasig dünsten. Fenchel und anschließend Reis zugeben. Alles leicht verrühren und mit dem Wein ablöschen. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Nach und nach immer wieder Gemüsebrühe zugießen und aufnehmen lassen. Nach gut 10 Min. auch die grünen Teile der Frühlingszwiebeln untermengen. Reis garen, bis er noch leichten Biss hat, das Gericht aber cremig ist. Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan sowie Fenchelgrün bestreut servieren

Fenchel Risotto II M

2 klein. Oder 1 große Fenchelknolle
1/2 Bund Frühlingszwiebeln

1 Ei Butter

2 Tl. Olivenöl

200 g Reis

150 ml Trockener Weißwein

400 ml Würzige Gemüsebrühe; ca.

Meersalz

Weißer Pfeffer

Frisch geriebener Parmesan

Fenchel putzen, das zarte Grün beiseite legen. Fenchelknolle(n) fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, weiße Teile fein würfeln, zartes Grün in dünne Ringe schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Die weißen Zwiebelteile darin glasig dünsten. Fenchel und anschließend Reis zugeben. Alles leicht verrühren und mit dem Wein ablöschen.

Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Nach und nach immer wieder Gemüsebrühe zugießen und aufnehmen lassen. Nach gut 10 Min. auch die grünen Teile der Frühlingszwiebeln untermengen. Reis garen, bis er noch leichten Biss hat, das Gericht aber cremig ist.

Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan sowie Fenchelgrün bestreut servieren.

Reformhauskurier

Fenchel Risotto als Beilage

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Knolle/n Fenchel
- 3 Tasse/n Reis (Risotto - oder Paella - Reis)
- 6 Tasse/n Gemüsebrühe
- 5 EL Olivenöl
- 10 Stängel Schnittlauch
- etwas Pfeffer, frisch gemahlen
- etwas Salz

Zubereitung

Das Olivenöl bei höchster Stufe in einer großen Guss-Pfanne erhitzen. Die Fenchelknolle vom Strunk abschneiden, waschen, in kleine Stücke schneiden und scharf anbraten. Das Fenchelgrün und den Schnittlauch klein hacken.

Wenn sich der Fenchel in der Pfanne braun färbt, den Reis hinzugeben und kräftig umrühren, damit er nicht anbrennt. Kurz darauf mit einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Reis bei mittlerer Stufe ohne Deckel kochen lassen. Nach und nach den Rest der Brühe zugießen, bis der Reis weich wird und die Brühe aufgesogen hat. Den Schnittlauch und das Fenchelgrün hinzugeben und nochmals abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

17.01.05 le-maitre

Fenchel Tomaten Nudeln

- 250 g Nudeln
- 1 Fenchel
- 2 Fleischtomaten
- 1 Tl. Instant Gemüsebrühe

Fenchel waschen und in Stücke schneiden. Mit den Nudeln und einer Prise Salz in etwa 500ml Wasser 15 Minuten kochen. Tomaten in Stücke schneiden und nach etwa 5 Minuten hinzugeben.

Fenchel Tomaten Ragout

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n), fein gehackt
- 2 Knolle/n Fenchel
- 2 EL Tomatenmark
- ½ Glas Wein, weiß
- 4 Tomate(n), in kleine Stücke geschnitten (oder 1 Dose Tomaten)
- etwas Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- evt. Balsamico
- evt. Knoblauch

Zubereitung

Zwiebel und evtl. Knoblauch in etwas Olivenöl goldgelb anrösten, den Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden und dazugeben, Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten, mit Weißwein und Brühe ablöschen, Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen (Vorsicht, wird noch reduziert) und köcheln lassen, bis der Fenchel schön weich ist. Bei Bedarf mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, abschmecken, fertig!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.08.04 Vrenikoch

Fenchel Tomaten Spagetti

Zutaten für 4 Portionen

- 50 g Sultaninen
- 300 g Nudeln (Vollkornspagetti)
- Salz
- 50 g Pinienkerne
- 1 Peperoni, rot, evtl, getrocknet
- 100 g Zwiebel(n)
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 400 g Fenchel
- Fenchel - Grün, fein gehackt
- 2 EL Öl, z.B. Olivenöl
- 6 EL Gemüsebrühe
- 350 g Tomate(n), gehäutet und entkernt
- Pfeffer
- 6 EL Petersilie, fein gehackt
- ½ TL Zitrone(n), die Schale, abgerieben

Zubereitung

Sultaninen mit Wasser bedeckt einweichen, Spagetti in Salzwasser al dente kochen und abseihen.

Inzwischen Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett und Flüssigkeit hellbraun rösten und beiseite stellen. Peperoni entkernen und sehr fein würfeln, Zwiebeln fein würfeln und den Fenchel in dünne Streifen schneiden. Zwiebelwürfel in Olivenöl anbraten, Knoblauch darüber pressen, Peperoni und Fenchel zugeben und unter Rühren andünsten. Die Sultaninen zufügen, die Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 6-10 Min. garen. Die Tomaten würfeln, zugeben und noch weitere 4 Min. garen. Fenchelgrün, Pfeffer, Petersilie und Zitronenschale zufügen, abschmecken, mit den Spagetti mischen, mit den Pinienkernen betreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
15.08.02 Sofi

Fenchel überbacken M

1 Rezept

Fenchelknolle
Sauce Mornay

Emmentaler
Fenchelgrün
Salz, Pfeffer

1. Fenchel zerteilen und Fäden ziehen.
2. Fenchel auf Biss blanchieren.
3. Fenchel in eine feuerfeste Form geben und mit Sauce Mornay übergießen.
4. Käse über den Fenchel und die Sauce reiben.
5. Im Backofen ca 10 Min überbacken.
6. Mit dem geschnittenen Fenchelgrün garnieren.

Fenchel vom Vapeur an Cidre-Sauce M

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Fenchel, harte Schicht entfernt, geviertelt

Salz

Für die Sauce:

2 dl Cidre (Apfelwein)

1 dl Gemüsebrühe

Zitrone(n), etwas Schale davon
einige Safranfäden

1 dl Rahm

Salz, weißer Pfeffer

Fenchel, davon das Grün für die Garnitur

Safranfäden für die Garnitur

Zubereitung

Fenchel ca. 10 Minuten über dem Dampf garen, würzen.
Für die Sauce Cidre, Gemüsebouillon, Zitronenschale und Safran zusammen aufkochen, auf einen Drittel einkochen lassen. Zitronenschale entfernen. Den Saucenrahm dazugeben, aufkochen, abschmecken.
Fenchel mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.09.01 Bashiba

Fenchel à la Orange mal anders M

Zutaten für 6 Portionen

5 Apfelsine(n)

250 g Räuchertofu

4 Knoblauch (Zehen)

1 EL Fenchelsamen

800 g Fenchel

3 EL Öl (Oliven)

3 EL Oliven, schwarz

Salz

Pfeffer

100 g Käse (Gouda), jung

Zubereitung

Vier Apfelsinen schälen und quer in Scheiben schneiden. Eine weitere auspressen.

Tofu würfeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Apfelsinenscheiben und Saft zusammen mit Fenchelsamen, Knoblauch und gewürfeltem Tofu vermischen und etwa eine Stunde zugedeckt ziehen las-

sen. Den Fenchel putzen und grob würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu aus dem Saft nehmen und mit dem Fenchel anbraten. Den Saft und die Oliven dazugeben, salzen, pfeffern und einige Minuten köcheln lassen. Den Gouda in Streifen schneiden, darüber legen und mit einem Deckel abdecken und weitere zehn Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Dazu passt ein Salat mit frischen Radieschen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
17.11.00 Momo

Fenchel á la Avgolomono 2 Ei + 2 Eigelb

Panierte Fenchelscheiben mit Sauce

Zutaten für 4 Portionen

2 Knolle/n Fenchel
1 Zitrone(n), der Saft davon
Salz
20 g Mehl

2 Ei

50 g Paniermehl
50 g Öl
Für die Sauce:

2 Eigelb

2 EL Zitronensaft
4 EL Fleischbrühe
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung

Ganze Fenchelknolle putzen und in Salzwasser mit Zitronensaft 15 Minuten kochen. Fenchel erkalten lassen und jede Knolle in 4 Scheiben schneiden. Fenchelscheiben in Mehl, geschlagenen Eiern und Paniermehl wenden und im heißen Öl braun braten. Im vorgeheizten Backofen mit Folie zugeeckt warm halten.

Für die Sauce Eigelb mit Zitronensaft, Brühe, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Im Wasserbad unter ständigem Schlagen erhitzen, bis die Sauce sämig wird, nicht kochen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
12.07.05 hemet-nisut-weret

Fencheleis 2 Ei + 4 Eigelb M

4 Portionen

3 dl Milch

2 dl Sahne

80 g Fenchel; fein gewürfelt

1 Prise Anispulver

130 g Zucker

2 Eier

4 Eigelb

2 Bund Fenchelgrün; vom
Herzstück

Milch und Sahne mit den Fenchelwürfelchen und dem Anispulver
aufkochen.

Zucker und Eier glatt rühren. Das gekochte Fenchelgemisch unter
ständigem Rühren in die Eimasse einlaufen lassen.

Auf dem Wasserbad rühren, bis die Masse bindet.

Alles durch ein feines Sieb passieren, damit die Eventuell geronnenen
Eiweißstückchen entfernt werden können. Abkühlen lassen.

Das fein gehackte Fenchelgrün begeben und gefrieren lassen.

Dazu: Orangen, Mandarinen, Ananas, Datteln oder Kumquats, frisch
kandiert.

Fenchelfrittata mit Ricotta 4 Ei M

2 Fenchelknollen (600g)

4 Ei

4 El Olivenöl

2 El Pinienkerne

1 El Parmesan

250 g Ricotta oder Magerquark

Salz

Pfeffer

Muskat

Vom gewaschenen Fenchel wird das Grün entfernt, gehackt und weggestellt. Die Knollen werden halbiert und quer in schmale Streifen geschnitten. Nun wird 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzt und der Fenchel darin 5 Minuten al dente gegart. Anschließend Pinienkerne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Jetzt wird der Ricotta durch ein Sieb in eine Schüssel gedrückt, Eier und Parmesan hinzugegeben und verrührt. Danach wird der Fenchel mit Grün und Pinienkernen unter die Quarkmasse gehoben. Zuletzt wird das restliche Olivenöl in einer normalgroßen Pfanne erhitzt, die Masse dazugegeben und 5 Minuten pro Seite gebraten. Das Wenden geht am leichtesten, indem man die Frittata auf einen Teller stürzt und wieder in die Pfanne gleiten lässt. Frittata können auch mit Pilzen, Zucchini oder Käse bereitet werden. Sie werden in Kuchenstücksform serviert.

Fenchelgemüse

2 Fenchelknollen
1 Schalotte, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1/4 l Gemüsebrühe

2 EL Butter

Olivenöl zum Anbraten
Salz, grober Pfeffer

Die Fenchelknollen halbieren und den Strunk herausschneiden. In einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) die Fenchelknollen mit Olivenöl anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben. Wenn alles Farbe angenommen hat mit der Brühe ablöschen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Ganze bei kleiner Hitze 20 Minuten dünsten.

Anschließend den in der Pfanne verbliebenen Fond auf die Schnittseiten der Knollen geben und diese mit Butterflöckchen, grobem Pfeffer und Salz bestreuen. Im Backofen noch kurz gratinieren.

Fenchelsorbit

4 Personen

80 g Zucker
1 1/2 dl ; Wasser
1 EL Fenchelsamen
400 g Fenchelknollen
2 dl Weißwein

; Salz
1 EL Zitronensaft

Zucker, Wasser und Fenchelsamen zu einem Sirup kochen, dann passieren. Vom Fenchel 4 bis 6 schöne Blätter mit Stiel als Schale für das Sorbet beiseite legen (bei einer Zubereitung für 4 Personen). Den Rest grob schneiden und mit Wein und wenig Salz weich kochen.

Gemüse mit Zitronensaft und Sirup im Mixer pürieren. Masse 40 bis 60 Minuten in der Tiefkühltruhe gefrieren lassen. Mehrmals umrühren. Das Sorbet in einen Dressiersack mit gezackter Tülle geben und die Fenchelschalen damit füllen.

Frühlingszwiebeln mit Fenchel M

und Sesamhirse

2 Personen

1 Knoblauchzehe
2 El Maiskeimöl
100 g Hirse
200 ccm Wasser
Salz
400 g Tomaten
1 kleine Zwiebel
300 g Frühlingszwiebeln
1 Fenchelknolle (etwa 200 g)
1 Tl getrockneter Oregano
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
1 Prise Zuckerrohrgranulat

1 El Crème fraîche
2 El Zitronensaft
30 g Sesamsamen
1 kleines Bund Petersilie

Zubereitung:

Den Knoblauch hacken, ½ El Öl in einem Topf erhitzen. Die Hirse und den Knoblauch hinzufügen und unter Rühren einige Sekunden anbraten. Das Wasser und Salz dazugeben, einmal aufkochen und die Hirse zugedeckt bei schwächster Hitze in etwa 25 Minuten körnig weich garen.

Inzwischen die Tomaten häuten und klein würfeln, die Stielansätze dabei entfernen. Die Zwiebel hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem zarten Grün in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Die Knollen halbieren, vom Strunk befreien, waschen und quer zu den Fasern in dünne Streifen schneiden.

Für die Sauce 1 weiteren El Öl in einem Topf erhitzen. Die gehackte Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Den Oregano und die Tomatenwürfel hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze etwa 3 Minuten schmoren, bis die Tomaten gerade eben weich, aber nicht zerfallen sind. Mit Salz, reichlich Pfeffer und dem Granulat würzen. Die Crème fraiche darunter mischen. Die Sauce zugedeckt warm halten.

Für das Zwiebelgemüse das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Fenchel darin bei starker Hitze unter ständigem Rühren etwa 4 Minuten braten. Den Zitronensaft hinzufügen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auf die Pfanne legen und das Gemüse zugedeckt auf der abgeschalteten Kochstelle ziehen lassen, bis die Hirse angerichtet ist. Den Sesam unter die Hirse mischen. Das Fenchelgrün und die Petersilie waschen, trockentupfen und zerkleinern. Die Hirse auf heißen Tellern verteilen und mit der Sauce überziehen. Das Gemüse daneben anrichten. Die Sauce und das Gemüse mit den Kräutern bestreuen

Gebratener Fenchel in Möhrensoße

4 Personen

500 g Möhren
1 Zwiebel
5 El Öl
1 El Tomatenmark
2 Tl. Gemüsebrühe (Instant)
4-6 Fenchelknollen (ca. 1 kg)
Salz
Pfeffer
Edelsüß-Paprika
200 g Schafs- oder Feta Käse
1/2 Bund Petersilie
Zucker

1. Möhren schälen, waschen. Evtl. 1 Möhre fein würfeln und beiseite legen. Rest in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Öl im Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Möhrenstücke kurz mit andünsten. Tomatenmark einrühren, anschwitzen. Mit gut 1/2 l Wasser ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2. Fenchel putzen, waschen, zartes Grün beiseite legen. Fenchel längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hälfte Fenchel darin von jeder Seite braun anbraten. Dann zugedeckt 8-10 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Übrigen Fenchel ebenso braten.

3. Evtl. Möhrenwürfel in wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abtropfen. Käse zerbröckeln. Petersilie waschen, hacken. Möhrenstücke in der Brühe pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und 1 Prise Zucker abschmecken. Fenchel mit der Soße anrichten. Käse, Möhrenwürfel und Petersilie darüber streuen. Mit Fenchelgrün garnieren. Dazu: Baguette.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Gedämpfter Fenchel mit Bulgur

150 g Bulgur (Weizengrütze)
Jodsalz
2 Orangen
1 Bund Lauchzwiebeln
300 g blaue Weintrauben
100 ml Tomatensaft
evtl. 2 TL Orangenlikör
2 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
1/2 TL gemahlener Kumin (Kreuzkümmel)
1 rote Chilischote
1/2 Bund Koriander
2 Fenchelknollen a 300 g

Zubereitung:

Bulgur in 350 ml kochendes Salzwasser geben und fünf Minuten kochen. Dann auf der ausgeschalteten Kochstelle zehn Minuten quellen lassen. Bulgur mit dem Saft einer Orange begießen und zugedeckt stehen lassen. Lauchzwiebeln putzen und fein hacken. Weintrauben abspülen, halbieren und evtl. entkernen. Tomatensaft, Orangenlikör und Olivenöl verrühren und mit Jodsalz, Pfeffer und Kumin abschmecken. Chilischote halbieren (mit Küchenhandschuhen arbeiten), entkernen und fein würfeln. Korianderblätter in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln, Weintrauben, Chili, Koriander und Tomatensoße unter den Bulgur mischen und eine Stunde durchziehen lassen. Fenchel putzen, längs in feine streifen schneiden und

in einen Topf mit Dämpfeinsatz oder im geschlossenen Topf in wenig Wasser sechs bis acht Minuten dämpfen. Herausnehmen, in eine tiefe Schale geben, etwas salzen und mit dem restlichen Orangensaft marinieren. Den Couscous dazu servieren.

Gefüllter Fenchel M

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fenchelknollen,
1/4 l Wasser,
1 TL Sonnenblumenöl,
2 Zwiebeln,
4 Möhren,
1 EL Sonnenblumenöl,
4 EL Wasser,
2 TL Klare Gemüsebrühe,

1/2 Becher Crème fraîche,

1 Prise Pfeffer,
1 TL Senf,

1 Ei,

9 EL geriebenen Käse,
2 EL gehackte Petersilie,
4 EL gehackte Pistazienkerne,

300 g Naturjoghurt,

j 3 EL gehackten Dill und gehackte Petersilie

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Fenchelknollen putzen, waschen, halbieren und in Wasser ca. 10 Minuten kochen. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Die äußeren Blätter ablösen und in eine mit Sonnenblumenöl eingefettete Auflaufform setzen. Das Innere der Fenchelhälften in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Zwiebeln und Möhren ca. 5 Minuten zugedeckt dünsten. Wasser zugießen und Klare Gemüsebrühe darin auflösen. Crème fraîche unterrühren und mit Pfeffer und Senf würzen und abschmecken. Ei, 5 EL Käse, Petersilie und 3 EL Pistazienkerne unterrühren. Die Fenchelblätter damit füllen, restliche Füllung darin verteilen. Mit 4 EL Käse und 1 EL Pistazienkernen bestreuen und im Backofen ca. 20 Minuten backen. Naturjoghurt mit Dill und Petersilie verrühren und zu dem Fenchel servieren. 334 Kalorien/Portion

Gefüllter Junger Fenchel M

4 Portionen

4 Junge Fenchelknollen

20 g Butter

12 Walnusskerne

150 g Mascarpone

Salz

Pfeffer

100 ml Gemüsebouillon

Beachten: die Portionen sind als Vorspeise oder Beilage bemessen.

Den Fenchel der Länge nach halbieren. Mit einem Pariserlöffel sorgfältig aushöhlen. Das ausgelöste Fenchelinnere fein hacken.

Die Fenchelhälften auf einem Siebeinsatz über Dampf oder in wenig Salzwasser knapp weich garen.

Den gehackten Fenchel in der warmen Butter knackig dünsten. Die Walnusskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und dann grob hacken. Beides mit dem Mascarpone mischen und die Masse mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Bergartig in die vorgekochten Fenchelhälften füllen, in eine gebutterte Gratinform setzen, mit Gemüsebouillon umgießen und im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 15 bis 20 Minuten überbacken.

Gemüsefond

Grundrezept für 1 Liter

Zutaten für 1 Portionen

2 Zwiebel(n), in kleine Würfel geschnitten

2 EL Olivenöl

1 Knolle/n Fenchel

3 Karotte(n), geschält

3 Stange/n Staudensellerie

1 Stange/n Lauch, in Stücke geschnitten

100 g Champignons, geputzt

1 Zweig/e Thymian

1 Lorbeerblatt

einige Petersilie - Stängel
Salz
einige Pfeffer - Körner, schwarze
2 Gewürznelken
200 ml Wein, weiß, trocken
1.5 Liter Wasser

Zubereitung

Die Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig braten. Fenchel, Karotten und Staudensellerie grob zerkleinern, zu den Zwiebeln geben und kurz mit anschwitzen. Restliches Gemüse, die Kräuter, Salz, Pfefferkörner und Gewürznelken hinzufügen, ebenfalls mit anschwitzen, mit Weißwein und kaltem Wasser aufgießen. Etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Vorsichtig mit Salz würzen und durch ein feines Sieb geben. Tipp: Gemüsefond kann gut auf Vorrat gekocht werden und hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche. Man kann sie auch portionsweise einfrieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
04.03.04 Brigitte

Gemüseplatte mit Kürbiskernsoße 2 Eigelb M

2 Portionen

80 g Kürbiskerne (Reformhaus)
10 ; Kerne f. Dekoration behalten
; evtl. die Hälfte mehr

2 Eigelb

1/2 Knoblauchzehe; evtl. verdoppeln.
Zitronensaft
3 El Kürbiskernöl (Reformhaus)

1/4 Ltr. Schlagsahne

; Meersalz
1/2 Blumenkohl ODER
1 klein. --Blumenkohl
500 g Brokkoli

60 g Butter

200 g Möhren
1 Fenchelknolle
5 Rosenkohlköpfchen evtl. 1/5 mehr

Die Kürbiskerne mahlen (nicht vergessen, einige für die Dekoration Zurück zuhalten), Knoblauch pressen und mit Eigelb und Zitronensaft in einen Becher geben. In den Becher kommt jetzt das Kürbiskernöl, danach löffelweise die Sahne zugeben und alles mit dem Handmixer unterrühren. Mit Salz würzen und kühl stellen, bis die Gemüse vorbereitet sind. Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl getrennt mit je 1/3 Butter in Salzwasser dünsten. Möhren schälen und in Streifen schneiden, Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Das gekochte Gemüse abkühlen lassen und lauwarm mit dem rohen Gemüse auf einer Platte anrichten. Die Kürbiskernsoße darüber geben und als Dekoration die ganzen Kürbiskerne auf der Platte verteilen.

Geräucherter Tofu mit Karotten und Fenchel M

Zutaten für 2 Portionen

1 Pkt. Tofu, geräuchert

2 Karotte(n)

1 Knolle/n Fenchel, klein

150 g Crème fraiche, Joghurt o.ä., für den Dip

50 g Frischkäse mit Kräutern

Zitronensaft

2 TL Honig

½ Zehe/n Knoblauch

Basilikum

Salz und Pfeffer

Öl

Zubereitung

Den Tofu würfeln. Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Abwechselnd auf Spieße stecken. Neutrales Öl in Pfanne geben, Spieße darin ca. 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Für den Dip die oben genannten Zutaten in einer Schüssel zu einer cremigen Masse schlagen. Es kann dabei beliebig variiert werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.06.05 Batata

Geschmorter Fenchel

Fenchelknolle

Fenchelgrün

Balsamicoessig

Weißwein

Salz, Pfeffer

Zucker

Butter (vegan: Margarine)

1. Fenchel zerteilen und Fäden ziehen. In grobe Stücke schneiden.
2. Aus Zucker und Fett Karamell kochen. Fenchel dazugeben und kurz bräunen.
3. Mit Balsamico und Weißwein ablöschen. Weich schmoren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelgrün abschmecken.

Gorgonzola Wraps auf [M](#)

Fenchel-Birnen-Salat

2 Personen

1/2 Fenchelknolle

1 klein. Grüne Birne

3 El Weißwein- oder Apfelessig

1 El Senf, mittelscharf

1 El Flüssiger Honig

4 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

30 g Walnusskerne

2 Kräuter-Tortilla-Fladen

120 g Gorgonzola

1. Den Strunk von der Fenchelknolle abschneiden, den Fenchel in feine Streifen, die Stiele in feine Scheiben schneiden, das Fenchelgrün fein hacken.
2. Die Birne vierteln, entkernen und fein würfeln.
3. Fenchel und Birne mit Essig, Senf, Honig und Olivenöl vermengen. Salzen und pfeffern.
4. Walnüsse grob hacken. Kräuter-Tortilla-Fladen auf Klarsichtfolie legen und mit Gorgonzola bestreuen.
5. Fladen eng zusammenrollen, die Enden der Klarsichtfolie

einschlagen und die Rollen schräg in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

Griechisches Fenchelgemüse

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Olivenöl

750 g Fenchel

1 Zitrone(n), den Saft

½ TL Majoran, getrockneter

½ TL Koriander, gestoßener

Salz und Pfeffer, a.d. Mühle

1 EL Tomatenmark

250 g Tomate(n), sehr reife

1 Bund Petersilie

Zubereitung

Fenchelknollen waschen, putzen und der Länge nach in 1/4 schneiden.

Tomaten häuten und klein hacken. Petersilie hacken.

In einem weiten Topf das Olivenöl erhitzen und den Fenchel hineinlegen, den Zitronensaft darüber geben und den Fenchel von allen Seiten anbräunen.

Majoran, Koriander, Pfeffer und Salz dazugeben und unter mehrmaligem Wenden weitere 2-3 Min braten.

Tomatenmark und gehackte Tomaten dazugeben und kurz aufkochen; dann die Hitze kleiner stellen.

Im Topf mit geschlossenem Deckel ca. 20 Min den Fenchel gar ziehen lassen, ab und zu umrühren, evtl. etwas Wasser nachgießen.

Das Gericht vor dem Servieren abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

15.05.04 esmeralda2

Kartoffeln mit Fenchel

Patata Fgata Rezept aus Malta

Zutaten für 4 Portionen

6 Kartoffeln, mittelgroß

2 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

250 ml Brühe

Fenchelsamen

Salz
Pfeffer
2 EL Öl

Zubereitung

Kartoffeln schälen und waschen. Zwiebeln abziehen. Beides in Scheiben schneiden und zusammen in einen Schmortopf legen. Knoblauch abziehen, fein hacken und darüber geben. Alles mit Fenchelkernen bestreuen. Brühe und Öl darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf mit einem Deckel verschließen, bei großer Hitze etwa 5 Minuten aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und in weiteren 15 Minuten langsam gar kochen.
Eignet sich als Beilage zu Fleischgerichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
15.07.03 Liesbeth

Möhren und Fenchel in Zitronensauce 2 Eigelb

Carote e finocchi con Salsa di Limone

Zutaten für 4 Portionen

2 Knolle/n Fenchel
6 EL Öl (Olivenöl)
500 g Möhre(n)
Salz und Pfeffer
2 Eigelb (ganz frisch)
Koriander, gemahlen
4 EL Zitronensaft oder Limettensaft
2 EL Essig (Weißweinessig)
100 ml Öl
3 EL Kapern
Zucker

Zubereitung

Fenchel waschen und putzen. Längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in 4 EL heißem Öl portionsweise von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Möhren waschen, schälen, in Stifte schneiden. Im restlichen Öl andünsten. Mit Salz, Zucker und etwas Wasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Für die Sauce Eigelb, Salz, Pfeffer, Zucker, Limetten- bzw. Zitronensaft und Essig verquirlen. Öl nach und nach mit dem Schneebesen oder dem Rührgerät unterschlagen, bis eine dickliche Sauce entsteht. Kapern unterrühren. Abschmecken.

Gemüse auf einer Platte anrichten. Salzen, pfeffern. Mit gemahlenem Koriander bestreuen. Die Zitronen-Kapern-Sauce darauf verteile, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nach Wunsch mit Korianderblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

06.11.02 Regine

Quark mit Gemüse 2 Ei M

Für 4 Portionen

2 Ei

2 Schalotten

2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Sauerampfer, Dill, Petersilie und Schnittlauch)

250 g Quark (20 % Fett)

150 g stichfeste saure Sahne

150 g Creme fraiche

2 TL körniger Senf

abgeriebene Schale 1/2 unbehandelten Zitrone

1 bis 2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

250 g Bundmöhren

1/2 Salatgurke

1 Fenchelknolle

1. Eier 10 Minuten hart kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und hacken. Schalotten abziehen, fein würfeln. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken bzw. klein schneiden. 2. Quark, saure Sahne, Creme fraiche, Senf, Zitronenschale und Saft glatt rühren. Vorbereitete Zutaten zufügen und den Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Möhren schälen, Gurke waschen, Beides in lange Stifte schneiden. Fenchel putzen, waschen und in Stücke schneiden. Gemüse in den Kräuterquark dippen,

Pro Portion ca. 310 kcal; 16 g E, 22 g F, 12 g KH

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Frau von heute Nr. 31/04

Ratatouille mit Fenchel, 2 Ei

Eiern und Baguette

2 Portionen

- 1 Fenchelknolle
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund Zwiebellauch
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 100 g Blaue Oliven ohne Kern
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Salbei
- 125 ml Weißwein
- 125 ml Olivenöl
- 4 Ei Kräuternessig

2 Ei

Baguette

ARD-BUFFET

Fenchel, Gemüsezwiebel, Zwiebellauch, Zucchini und Lauch putzen und in gleich große Streifen schneiden.

Zunächst nur Fenchel und Gemüsezwiebel in Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den geschälten Knoblauch dazugeben und 5 Min. weiter dünsten. Inzwischen die Eier hart kochen.

Die restlichen Gemüwestreifen dazugeben und etwas mitdünsten, dann die Oliven und die gezupften Thymian- und Salbeiblätter zugeben. Mit Wein und Essig ablöschen und so lange kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Das restliche Olivenöl zum Ratatouille gießen und kalt stellen.

Zum Servieren Baguettestücke ins Ratatouille tunken und die hartgekochten Eier dazu reichen.

Risotto mit Erbsen und Fenchel M

4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

80 g Butter

160 g Risotto Reis

125 ml Weißwein, trocken

600 ml Gemüsebrühe

1 Pack. Safran-Fäden (1g)

300 g TK-Erbsen

2 Fenchelknollen

Salz

Zitronensaft

Pfeffer a.d.Mühle

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Reis glasig dünsten. Den Wein angießen und reduzieren lassen. Die Hälfte der Brühe nach und nach angießen. Im offenen Topf unter gelegentlichen Rühren etwas einkochen lassen. Safran einrühren. Restliche Brühe angießen. Reis etwa 30 Min. ausquellen lassen. In den letzten 5 Min. Erbsen zugeben. Fenchel putzen (das Grün beiseite legen), waschen und in Streifen schneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zitronensaft bissfest kochen. Restliche Butter unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis mit Fenchel auf eine Platte schichten. Das Fenchelgrün abspülen, hacken und über das Risotto streuen. Risotto sofort servieren.

Risotto mit Fenchel M

4 Personen

200 g Rundkornreis,

1 Zwiebel,

40 g Butter

1/2 Ltr. Gemüsebrühe,

2 Fenchelknollen,

50 ml Weißwein

2-3 Fäden Safran,

Zitronenmelisse

50 g Frisch geriebener Parmesan

Die Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit der heißen Butter goldgelb braten. Den Reis zugeben und 2 Min dünsten, bis er leicht Farbe angenommen hat. Die Gemüsebrühe dazugeben, kurz aufkochen lassen und dann bei ganz kleiner Flamme 30 - 40 Min (unbedingt probieren) ziehen lassen. Immer mal umrühren. Die Fenchelknollen waschen und putzen, das Grün aufheben. Die Knollen dann halbieren

und in feine Streifen schneiden. In einem Topf den Wein und 1 Tasse Wasser aufkochen, die Fenchelscheiben zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt nicht ganz weich garen (ca. 15 Min). Wenn der Reis gegart ist, Safran und Fenchelscheiben unterheben. Die restliche Butter und den Parmesan dazugeben. Mit Salz und Streuwürze abschmecken, das kleingeschnittene Fenchelgrün und die Zitronenmelisse darüber streuen.

Saitan in Cassisjus

Zutaten für 4 Portionen

- 50 g Möhre(n)
- 50 g Zwiebel(n)
- 50 g Lauch
- 50 g Fenchel
- 50 g Sellerie
- 50 g Petersilie - Wurzel
- 50 ml Öl (Sonnenblumenöl)
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Wein, rot
- 100 ml Likör (Creme de Cassis)
- 2 Liter Fond (Gemüsefond)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Stängel Basilikum
- 1 Wacholderbeeren
- 1 Prise Rosmarin
- 1 Prise Muskat
- 500 g Weizen - Eiweiß (Saitan)
- 3 EL Butterschmalz

Zubereitung

Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Sonnenblumenöl erhitzen, das Gemüse darin braun braten. Das Tomatenmark dazugeben und etwa 5 Minuten unter Rühren braten. Mit Rotwein und Cassis ablöschen. Gemüsefond, Kräuter und Gewürze dazugeben, etwa 2 Stunden bei mittlerer Hitze einkochen, bis die Jus dicke Blasen wirft. Es sollten 300 bis 400 ml Jus (bei 4 Portionen) übrig bleiben.

Alles durch ein kleines Sieb gießen und 30 Minuten abtropfen lassen, evt. mit Salz, Pfeffer und Creme de Cassis abschmecken. Saitan evt. in Portionsstücke schneiden, in Butterschmalz kross braten, anrichten und mit der Jus überziehen.

Saitan ist Weizeneiweiß. Zur Herstellung wird Weizenmehlteig im Wasser solange geknetet, bis er eine elastische Masse bildet. Erhältlich im Naturkostgeschäft.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
28.05.05 Dragonfly-Lady

Spaghetti mit Fenchel Sahnesauce M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Nudeln (Spaghetti)

Salz

1 Knolle/n Fenchel, mittelgroß

1 EL Butterschmalz

200 g Sahne

70 g Parmesan, frisch gerieben

3 EL Pinienkerne

Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit den Fenchel halbieren, die äußeren groben Rippen entfernen, den Strunk keilförmig ausschneiden und kurz unter fließendem Wasser abspülen, abtrocknen und in feine Streifen hobeln.

Butterschmalz in einem kleinen Topf schmelzen, den Fenchel hinzugeben und ca. 2 Minuten andünsten. Die Sahne dazugießen und unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze etwas einkochen lassen. Die Pinienkerne in einer kleinen, möglichst beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Sahne-Fenchelmischung vom Herd nehmen und den Parmesan dazugeben. Auf keinen Fall nochmals zum Kochen bringen, da der Käse sonst klumpt.

Die Spaghetti in vorgewärmte Pastateller füllen, die Sauce darüber gießen, mischen und mit den Pinienkernen bestreuen.

Statt des Fenchels kann man auch in Würfel geschnittene Zucchini verwenden. Dazu passt ein frischer Salat.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
29.10.04 filifer

Spaghetti Tornado

Zutaten für 4 Portionen

600 g Nudeln /Spaghetti
1 Peperoni, grün
1 Peperoni, gelb
1 Zucchini
1 Knolle/n Fenchel
1 Karotte(n)
1 Zwiebel(n), rot
1 Dose/n Tomate(n) (Pelati)
Basilikum
Cayennepfeffer
Chilischote(n)
Tomatenketchup
Pfeffer, schwarzer
Salz

Zubereitung

Wasser für die Spaghetti zum Sieden bringen. Spaghetti kochen.
Die Zwiebel und das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in der Pelatisauce ca.20 min kochen. Das Gemüse soll knackig bleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Ketchup dazugeben. Reichlich Cayenne und Chili - für den "Tornado Effekt"

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
05.09.04 nessaja1

Taglitelle mit Fenchel und Paprika M

4 Personen

300 g Taglitelle
1 Fenchel
1 Gelbe Paprika
2 Knoblauchzehen
1 klein. Zwiebel
1 Tl. Fenchelsamen
100 ml Weißwein
Gemüsebrühe

200 ml Süße Sahne
Olivenöl extra Vergine
Salz, Pfeffer, Curry

Geriebener Parmigiana oder Pecorino

Fenchel waschen, äußere Haut eventuell schälen oder Fäden entfernen

(die äußere Schicht kann immer etwas holzig sein), danach den Fenchel in 0,5 cm kleine Würfel schneiden

Paprika waschen, Kerne und weiße Häute im Inneren entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden

Knoblauch schälen und fein hacken

Olivenöl in einem Topf schwach erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten, Fenchel und Fenchelsamen hinzufügen und ebenfalls kurz mitdünsten

Mit Weißwein ablöschen und den Wein etwas einkochen lassen, soviel Gemüsebrühe zufügen, dass der Fenchel gerade bedeckt ist, damit sein Aroma konzentriert in die Brühe übergeht. Fenchel einige Minuten bei schwacher Hitze und zudeckten Topf weich dünsten. Wenn der Fenchel fast gar ist, Paprika hinzufügen und ebenfalls kurz dünsten lassen

Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Curry abschmecken

Tagliatelle in reichlich gesalzenem Wasser kochen (pro 100 g Tagliatelle 1 Liter Wasser), gut abtropfen lassen und zur Soße geben; alles gut durchmischen und sofort mit frisch geriebenen Parmigiano oder Pecorino servieren.

Tomaten Fenchelpfanne mit M

Oliven und Parmesan

4 Personen

2 Schalotten, gewürfelt

1 Knoblauchzehe

2 El Olivenöl

700 g Geputzte Fenchelknollen, in feine Streifen geschnitten, Grün zum Garnieren aufheben

Je 2 Zweige Thymian, Rosmarin, Lorbeer

Salz, Pfeffer

100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe

1 kg Tomaten, gehäutet, klein gehackt

10 Schwarze Oliven, entkernt, in feine Streifen geschnitten

30 g Parmesan

Schalotten und Knoblauch in Olivenöl andünsten und in eine Auflaufform mit Deckel geben. Fenchel in die Form geben und vermischen. Kräuter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Weißwein oder

Gemüsebrühe abschmecken. Tomaten darüber geben. Oliven obenauf streuen, Deckel auf die Auflaufform legen und Gemüse 45 Min. bei 180°C schmoren. Parmesan und Fenchelgrün vor dem Servieren darüber streuen.

Dazu passen Polentaschnitten oder Hirse.

Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Winterlicher Vitaminschub

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Rucola
- 200 g Chicoree
- 200 g Feldsalat
- 1 Zucchini
- 1 Knolle/n Fenchel
- 1 Bund Radieschen
- 4 EL Essig (Rotweinessig)
- 2 EL Sherry
- 1 EL Honig
- 5 EL Olivenöl
- 6 Scheibe/n Toastbrot
- 1 Kästchen Kresse
- Salz und Pfeffer
- 2 Möhre(n)

Zubereitung

Die verschiedenen Salate waschen, trocknen und etwas kleiner zupfen. Zucchini, Fenchel, Radieschen und Möhren grob raspeln. Essig, Sherry, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und 4 EL Öl drunter schlagen. Brot ent-rinden, in 1cm große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Kresse schneiden und mit den übrigen Zutaten mischen. Croutons drüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

14.04.04 sundream2

Auflauf Gratin Überbacken

Brokkoli Fenchel Auflauf mit 1 Ei M
Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

750 g Brokkoli

2 Knolle/n Fenchel

5 große Kartoffeln, gekocht

100 g Käse (Gouda)

250 g Mozzarella

100 g Parmesan

1 Pck. Sahne

1 Ei

2 EL Butter

Salz und Pfeffer

n. B. Muskat

1 Tasse Wasser

Zubereitung

Brokkoli waschen, unteren Strunk schälen, klein schneiden. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, Brokkoli hinzugeben, kurz anbraten, dann etwas Wasser (etwa 0,5 bis 1 kleine Tasse), Salz, Pfeffer und Muskat hinzugeben und für wenige Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Der Brokkoli sollte noch knackig sein.

Kartoffeln geschält in Scheiben schneiden. Fenchel waschen, unter Umständen äußere Ringe entfernen, in Würfel schneiden, ruhig auch das Blattgrün mithacken. Käse reiben und mischen, mit der Sahne und den beiden Eiern mischen. Käsemischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine tiefe Auflaufform mit dem anderen EL Butter ausstreichen. Kartoffelscheiben in die Auflaufform geben, darauf den Brokkoli mit dem Brokkolischwamm und darauf zuletzt den rohen Fenchel mit dem Fenchelgrün verteilen. Die Käsemischung gleichmäßig über das Gemüse gießen. Auf mittlerer Schiene bei ca. 180°C etwa 30-45 Minuten backen, bis der Käse schön braun ist.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.02.05 hushpuppie

Fenchel Auflauf M

4 Personen

8 Fenchelknollen

2 groß. Zwiebeln
2 Knoblauchzehen (optional)

1/2 Tasse Saure Sahne

1/2 Tasse Süße Sahne (ersatzweise saure Sahne)

100 g Frischkäse

3/4 Ltr. Gemüsebrühe

Das feine Grün der Fenchelknollen (oder: Petersilie)

Etwas Butter

Salz und Pfeffer

200 g Geriebener Käse

Fenchel putzen und in Gemüsebrühe bissfest garen (min. 20 Minuten kochen). Währenddessen wird die Sauce zubereitet: Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und in Butter goldgelb dünsten und mit den 3/4 l Gemüsebrühe auffüllen. Die saure und süße Sahne sowie den Frischkäse hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Fenchelknollen in eine große Auflaufform geben und die Sauce darüber gießen. Das Fenchelgrün oder die Petersilie darüber streuen und anschließend den geriebenen Käse verteilen. Der Auflauf wird ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C gebacken.

Weinempfehlung: Zu dem Auflauf passt gut ein trockener Grau-Burgunder, z.B. aus dem Breisgau. Ein Pinot Gri oder ein Pinot Grigio, die französischen bzw. italienischen Grau-Burgunder, tun es natürlich auch.

Beilagen: Wer nicht nur einen Gemüseauflauf essen möchte, kann natürlich gut Vollkorn-Reis oder Wildreis zu dem Fenchel-Auflauf servieren.

Tipp: Zum Auftunken der Sauce etwas gerösteten Vollkorn-Toast reichen. Anstelle des Frischkäses kann Schmelzkäse verwendet werden, was die Sauce etwas eindickt.

Fenchel Gratin mit Käsekruste M

und Haselnussrisotto

4 Portionen

900 g Fenchel

3 Orangen

3 Ei Butter
2 Ei Mehl

125 ml Milch

125 ml Rahm

1/4 Tl. ; Salz

1 Prise ; Pfeffer

200 g Gorgonzola

1 Pack. Kresse

RISOTTO

1 Zwiebel

1 Ei Nussöl

2 Tassen Ungeschälter Reis

2 Tassen Gemüsebrühe

100 g Haselnüsse; gehackt

Fenchel putzen, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden.
Orangen schälen, das Fruchtfleisch filetieren.

2/3 der Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Milch und Rahm ablöschen. Umrühren und bei schwacher Hitze 10 Minuten weiterkochen.

Käse würfeln, die Hälfte davon zum Schmelzen in die Sauce geben.
Kresse mit einer Schere abschneiden.

Gratinform mit dem restlichen Fett ausstreichen. Fenchel fächerförmig in die Form schichten und die Orangenspalten drauflegen. Mit Käsesauce übergießen. Erst die Kresse, dann die restlichen Käsewürfel darüber streuen.

Im Ofen bei 180 Grad 45 Minuten überbacken.

Dazu: Haselnussrisotto.

Zwiebel schälen und würfeln, im Öl anschwitzen. Reis zufügen und dünsten, bis er glasig wird, dann die Brühe angießen. Bei geschlossenem Topf 30 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren die gehackten Nüsse unterheben.

Fenchel Kartoffel Gratin 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Fenchel (Knolle)
500 g Kartoffeln
3 Ei, hartgekocht
125 ml Gemüsebrühe

1 Becher Crème fraiche

5 EL Schlagsahne

Salz
Pfeffer
Muskat
Worcestershire-Sauce

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel putzen und in Spalten schneiden. Beides nacheinander in Salzwasser garen und in eine gefettete Auflaufform schichten. Eier pellen, in Scheiben schneiden und auf den Fenchel geben. Gemüsebrühe angießen. Crème fraiche mit Schlagsahne geschmeidig rühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Worcestershire-Sauce würzen. Die Mischung über die Eier geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten überbacken. Mit Fenchelgrün garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
12.12.02 Drossel

Ich liebe Rezepte mit Fenchel und bin auch von diesem begeistert. Ich habe die Kartoffeln in der Schale gekocht und dann gepellt. Auf die Kartoffeln und den Fenchel habe ich jeweils etwas frisch geriebenen Parmesan gegeben. 04.01.2004 19:40

Aber warum nicht die Kartoffeln in der Schale kochen und anschließend gepellt in Scheiben schneiden?

Das Wasser, das man zum Kochen vom Fenchel verwendet, kann gleich als Gemüsebrühe weiterverwendet werden, habe etwas nachgewürzt. Das gibt's wieder, danke Drossel. LG Pit 09.02.2005 15:03

Ich habe mit etwas Gouda überbacken und leider hatte ich keine Creme fraiche im Hause, ich habe etwas Joghurt genommen, hat auch prima geschmeckt.

Ig tinchen 04.06.2005 10:58

Fenchel Kartoffelauflauf 1 Eigelb M

1 Rezept

3 Fenchelknollen gedünstet
500 g Pellkartoffeln gekocht
Kräutersalz

1 Tasse Milch

1 Ei Weizenmehl
Pfeffer
Muskatnuss

4 Ei Käse, gerieben

1 Eigelb

ZUM BESTREUEN

5 Ei Käse, gerieben

Die fertiggegarten Fenchelknollen in Scheiben schneiden und schichtweise mit den in Scheiben geschnittenen Pellkartoffeln in eine gebutterte Auflaufform füllen (Kartoffelscheiben mit Kräutersalz bestreuen)..

Die Fenchelkochbrühe mit dem in der Milch verquirlten Mehl aufkochen lassen, mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem geriebenen Käse verrühren, aufkochen lassen. Das Eigelb unterziehen.

Die Sauce über die Fenchel-Kartoffelscheiben gießen und dick mit geriebenem Käse bestreuen..

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad goldgelb backen (ca 20 Minuten).

Fenchel Mais Gratin M

4 Personen

2 Fenchelknollen
Zitronensaft

1/4 Ltr. Milch

Meersalz
Schwarzer Pfeffer
Etwas Hefe-Gemüsebrühe-Extrakt

20 g Butter

50 g Maisgrieß
30 g Mais aus der Dose

125 ml Sahne

40 g Geriebener Emmentaler
20 g Gehackte Haselnüsse

1. Die Fenchelknollen putzen, den Stielansatz entfernen und zerlegen.
2. Die Fenchelblätter in wenig Salzwasser mit Zitrone 10 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit die Milch mit Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einstreuen und bei wenig Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Die Maiskörner zugeben.
4. Die Sahne steif schlagen und mit dem Käse vermischen. Die Hälften der Masse unter den Maisbrei heben.
5. Fenchel abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben.
6. Den Maisbrei darauf verteilen, den Rest der Sahne-Käse-Masse darüber ziehen und mit gehackten Nüssen bestreuen.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C 8 Minuten überbacken.

Fenchel mit Mozzarella Gratiniert M

1 kg Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 El Olivenöl
1 Thymianzweig
1 Lorbeerblatt
125 ml Brühe
Salz
Pfeffer
1 kg Fenchel

250 g Mozzarella

1 El Paniermehl

1 El Parmesan, gerieben

Die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem großen Schmortopf

erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomaten und Kräuter hinzufügen, mit Brühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen..

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Fenchelknollen putzen, waschen, das Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen.. Die Knollen längs in 1cm dicke Scheiben schneiden und im kochenden Wasser 5 Min. blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, gut abtropfen lassen, in die Tomatensauce geben und 15 Minuten garen. Den Backofen auf 220° C vorheizen..

Die Fenchelscheiben mit der Sauce in eine große, längliche Gratinform schichten und mit dem in Würfel geschnittenen Mozzarella belegen.

Paniermehl und Parmesan gemischt darüber streuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Auf der mittleren Schiene etwa 8 bis 10 Min. überbacken. Mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen und servieren..

Pro Person: 415 kcal - 22g Eiweiß - 22g Fett - 28g Kohlenhydrate

Energie : 415 kcal
: Zeitbedarf : 1 Std. und 10 Min.

Fenchel überbacken I M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fenchel
300 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)
2 Bund Petersilie
2 EL Thymian, getrocknet)

2 EL Crème fraîche

400 g Schlagsahne
Pfeffer, weißer
400 g Tomate(n)

150 g Käse (Gouda), mittelalt

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.

Brennwert p. P.: 690

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.05.02 UschiG

Hallo, Uschi G.,

habe mich ebenfalls von Deinem Rezept inspirieren lassen und ein bisschen experimentiert: Ins Fenchel-Kochwasser Zitronengras-Pulver und Garam Marsala. (weil ich auch salzarm koche) Nur Fenchel. Leicht pfeffern. Zum Überbacken 1/2 Becher Creme fraiche + 1 geschlagenes Eiweiß. Statt Parmesan, habe ich Emmentaler, gerieben, genommen, weil man den gleich mit drauf tun kann. Unter den Grill.

Gab es heuer an Silvester als Beilage zu Shrimps Pfanne

FG wb 01.01.2005 11:48

Fenchel, überbacken II M

(vegetarisch)

1 kg Fenchel ,

2 EL Zitronensaft ,

Salz,

Füllung:

je 30 g schwarze und grüne Oliven, entsteint ,

50 g getrocknete Tomaten, in Öl

1 Knoblauchzehe,

1/2 Becher Crème Fraîche (à 180 g)

20-30 g Parmesan, gerieben,

Pfeffer,

Paprika,

Salz Zum Bestreuen

30-40 g Parmesan, gerieben

Fenchel rüsten, waschen, kleinere Knollen halbieren, größere vierteln.

In großer Pfanne 1-2 Liter Wasser mit Zitronensaft und etwas Salz aufkochen lassen. Fenchel hinein geben und darin 4-5 Minuten vorkochen etwas abkühlen lassen.

Fenchel mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Backofen auf 220°C vorheizen. Mit einem Löffel die halbierten Knollen leicht aushöhlen, das Ausgehöhlte hacken. Die Oliven und die Tomaten nicht zu fein hacken, das Ausgehöhlte der Fenchel zufügen und

alles mit der Crème Fraîche verrühren, Masse würzen und soviel Parmesan beimischen, dass eine feste Masse entsteht. Die Füllung in die ausgehöhlten Fenchelhälften verteilen. Zum Schluss mit etwas Parmesan bestreuen. Im Ofen (Mitte) während ca. 20 Minuten goldbraun überbacken.

Fenchelauflauf mit Käsekruste M

4 Portionen

Zutaten

ca. 800 g Fenchel
1 mittelgroße Zwiebel
4 EL kaltgepresstes Olivenöl (Reformhaus)
einige Fenchelkörner
einige Korianderkörner
Meersalz
schwarzer Pfeffer
1 kleine Dose Tomaten
3 EL Zitronensaft
2 Stängel glatte Petersilie

100 g geriebener Bergkäse

4 EL Vollkornsemmelbrösel

Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Fenchelgrün zur Garnitur aufbewahren.

Eine Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und zusammen mit den Fenchelstreifen in heißem Olivenöl (4 EL) andünsten.

Mit zerstoßenen Fenchel- und Korianderkörnern, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten (aus der Dose) mit Saft zugeben und circa 15 Minuten einkochen lassen.

Einem halben Becher Crème fraîche, 2 Stängel glatte gehackte Petersilie und 3 EL Zitronensaft zugeben und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Geriebenen Bergkäse mit 4 EL Vollkornsemmelbröseln und gehacktem Fenchelgrün vermischen und über den Fenchel streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad circa 20 Minuten überbacken.

Die Nährwerte pro Portion (346 g)

Eiweiß: 14 g

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 14.5 g

Brennwert: 1390 kJ (332 kcal)

Ballaststoffe: 9.5 g

Cholesterin: 34.5 mg

Purine: 15 mg

www.reformhaus.de

Fenchelgratin I M

Zutaten für 4 Portionen

4 Knolle/n Fenchel, à ca. 250 g

1 Zwiebel(n)

25 g Butter

Salz und Pfeffer, weißer aus der Mühle

1/8 Liter Wein, weiß, trocken

250 g Tomate(n), passierte (Dose)

150 g Crème fraiche

75 g Parmesan, gerieben

Zubereitung

Fenchelknollen putzen, längs halbieren, das Grün aufheben. Zwiebel schälen, würfeln und in einer flachen Kasserolle in der Butter glasig braten. Fenchel mit den Schnittflächen nach unten hineinlegen, salzen, pfeffern und mit einer Mischung aus Wein und Tomaten übergießen. Die Form mit Alufolie verschließen und den Fenchel im 200 Grad heißen Ofen (Gas: Stufe 3) auf der Mittelschiene in etwa 30 Minuten garen. Creme fraiche und Käse verrühren. Den Fenchel damit bestreichen und ohne die Folie etwa 10 Minuten überbacken. Das Fenchelgrün abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Das Gratin damit bestreut servieren.

Mit Baguette serviert ein leckeres kleines Hauptgericht oder eine feine Beilage zu einem Steak!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.08.04 Sivi

Fenchelgratin II M

4 Portionen

Zutaten

2 Fenchelknollen

Saft von einer halben naturreinen Zitrone

Meersalz

Füllung:

250 ml Milch

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Hefe-Gemüsebrüheextrakt (Reformhaus)
20 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
50 g Maisgrieß (Reformhaus)
30 g Gemüsemaiskörner (a.d. Dose)

125 g Sahne (30 % Fett)

40 g geriebener Emmentaler (45 % F.i.Tr.)

20 g grobgehackte Haselnüsse

Zwei Fenchelknollen putzen, den Stielansatz entfernen und zerlegen.
Die Fenchelblätter in wenig Salzwasser mit dem Saft einer halben Zitrone
10 Minuten garen.

Zwischenzeitlich die Milch mit Butter, Meersalz, Pfeffer und etwas Hefe-
brüheextrakt zum Kochen bringen.

Den Maisgrieß einstreuen und bei geringer Energiezufuhr 20 Minuten aus-
quellen lassen. Die Maiskörner zugeben.

Sahne steifschlagen und mit dem geriebenen Käse vermischen.

Die Hälfte der Masse unter den Maisbrei heben.

Fenchel abtropfen lassen und auf feuerfeste Teller legen.

Maisbrei darauf verteilen, den Rest der Sahnekäsemasse darüberziehen
und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 8 Minuten überbacken.

Tipp !

Dazu passt Kartoffelbrei.

Die Nährwerte pro Portion (204 g)

Eiweiß: 9.3 g

Fett: 22.3 g

Kohlenhydrate: 17.3 g

Brennwert: 1286 kJ (307 kcal)

Ballaststoffe: 4 g

Cholesterin: 57.3 mg

Purine: 7.1 mg

www.reformhaus.de

Fenchelgratin M (Baby)

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fenchel

200 g Käse (Gruyere)

2 EL Butter

Salz

Muskat

Zubereitung

Fenchelknollen putzen und in dickere Scheiben schneiden. In Salzwasser knapp gar kochen. Abtropfen lassen. Käse in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform buttern, eine Lage Fenchelscheiben einlegen. Mit Käsescheiben bedecken. Fortfahren, bis der Fenchel aufgebraucht ist. Den Schluss macht Käse. Obenauf kommen Butterflöckchen, Salz und Muskat. Bei 200°C ca. 30 Min. gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.03.03 Monika

Hallo,

ich hab nur ein halbes Kilo Fenchel genommen und dazu noch ein halbes Kilo Kartoffeln.

War also am Ende ein Kartoffel-Fenchel-Auflauf.

Aber lecker.

Und auch als Baby- bzw. Kleinkindkost geeignet.

LG Anett 06.01.2004 11:13

Ich gebe immer gewürzten Frischkäse (mit Fenchelgrün, Salz, Pfeffer, evtl Thymian) zwischen den Fenchel und nur oben "normalen" Käse. Ist mein Lieblingsrezept für Fenchel

LG funtastik 12.09.2004 19:14

Fenchelgratin mit Birnen 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

900 g Fenchel

Salz

600 g Birne(n), feste

4 EL Zitronensaft

4 Ei

250 g Quark

150 g Gorgonzola

Pfeffer

Fett für die Form

Zubereitung

Den Fenchel putzen, das Grün zugedeckt beiseite legen. Knollen auf dem Hobel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Birnen waschen, halbieren und entkernen. Anschließend in 1 cm dicke Spalten schneiden und sofort mit dem Zitronensaft mischen.

Eine Auflaufform fetten.

Eier trennen, Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb, Quark und Gorgonzola verrühren, salzen und pfeffern, Eiweiß unterheben.

Die Hälfte der Eimasse mit dem Fenchel mischen und in die Form geben.

Die Birnen darüber verteilen und die restliche Eimasse darüber verstreichen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen.

Fenchelgrün hacken und über das Gratin streuen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

25.10.04 Preuth

Fenchelgratin mit Parmesan M

4 Knollen Fenchel à ca. 250 g

1 Zwiebel

25 g Butter

Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

1/8 Liter trockener Weißwein

250 g passierte Tomaten aus der Dose

150 g Crème fraîche

75 g geriebenen Parmesan

Zubereitung:

Fenchelknollen putzen, längs halbieren, das Grün aufheben. Zwiebel schälen, würfeln und in einer flachen Kasserolle in der Butter glasig braten.

Fenchel mit den Schnittflächen nach unten hineinlegen, salzen, pfeffern und mit einer Mischung aus Wein und Tomaten übergießen. Die Form mit Alufolie verschließen und den Fenchel im 200 Grad heißen Ofen (Gas: Stufe 3) auf der Mittelschiene in etwa 30 Minuten garen. Creme fraîche und Käse verrühren. Den Fenchel damit bestreichen und ohne die Folie etwa 10 Minuten überbacken. Das Fenchelgrün abrausen, trocken tupfen und fein hacken. Das Gratin damit bestreut servieren.

Mit Baguette serviert ein leckeres kleines Hauptgericht oder eine feine Beilage zu einem Steak!

Quelle: CK

Tipp: Ersetzt man die Creme fraiche durch saure Sahne und isst dazu Reis, ist das ganze ein leichtes, kalorienarmes Essen, bei dem man auch auf das Fleisch verzichten kann!

aus kug kopiert v. Dalli

Gefüllter Fenchel M

Zutaten für 4 Portionen
300 g Kartoffeln, kleine
4 Knolle/n Fenchel
Jodsalz
2 Zehe/n Knoblauch

150 ml Milch

50 g Käse (Gouda), gerieben

Pfeffer, weißer
150 ml Gemüsebrühe
1 EL Butter, zerlassene

Zubereitung

Kartoffeln ungeschält in wenig Wasser in etwa 20 Minuten garen. Währenddessen den Fenchel waschen und putzen, das Grün beiseite legen. Die Knollen längs halbieren, vom Inneren etwas herauslösen und grob würfeln. Fenchelhälften in Salzwasser in 6-8 Minuten bissfest garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Knoblauch schälen. Das Fenchelgrün hacken, die Milch erhitzen. Kartoffeln pellen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit der Milch glatt rühren. Den Knoblauch dazupressen, den Käse und das Fenchelgrün bis auf ein paar Spitzen unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und die Fenchelhälften damit füllen. Gefüllten Fenchel nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen. Die Brühe angießen und das restliche Fenchelfruchtfleisch dazwischen verteilen. Die Kartoffelfüllung mit der zerlassenen Butter bestreichen. Fenchel in der Mitte des heißen Backofens in etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

26.08.02 Simone Hefner

Gemüselasagne M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Möhre(n)

1 Knolle/n Fenchel

1 Zucchini

2 Staudensellerie

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

wenig Fett, für die Form

9 Lasagneplatte(n) (am besten eckige Auflaufform nehmen!)

200 g Tomate(n), (Dose, stückige zu empfehlen)

150 g Gorgonzola

100 g Frischkäse

150 ml Milch

150 ml Sahne

2 EL Saucenbinder, heller (geht auch ohne)

2 EL Basilikum, gehacktes

Kräuter, italienische

Zubereitung

Möhren schälen. Fenchel putzen, Strunk entfernen. Beides in Stücke schneiden. Zucchini und Staudensellerie waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Gemüse portionsweise in 3 EL heißem Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Auflaufform fetten und abwechselnd Lasagneplatten, Tomaten und das gedünstete Gemüse einschichten.

Für die Soße Gorgonzola würfeln. 100gr davon mit Frischkäse, Milch und Sahne erhitzen. Soßenbinder einrühren und kurz aufkochen. Mit Basilikumblättchen und Pfeffer verfeinern. Soße auf der Lasagne verteilen. Mit den restlichen Gorgonzolawürfeln belegen. (nimm als letzte Schicht keine Lasagneblätter, wird zu hart) Ca 35 min goldbraun backen.

Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Vorsichtig aufschneiden, auf Tellern anrichten und nach Wunsch dekorativ mit Basilikumblättchen garnieren. Sofort servieren.

Zubereitung: ca. 25 min, Garen: 35 - 40 min

Brennwert p. P.: 540

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

26.02.04 Susu1983

Gratinierte Fenchelschalen M

4 Personen

4 Fenchelknollen
Salz
1-2 El Zitronensaft
4 Tomaten
150 g Zucchini
4 Vollkorn-Zwiebäcke
Pfeffer
1 Bund Petersilie

125 Maasdamer

1 Tl. Gekörnte Brühe

1. Fenchelknollen putzen, waschen, halbieren, ca. 25 Min. in 1/4 l Salzwasser mit Zitronensaft garen.
2. Knollen herausnehmen, Brühe beiseite stellen.
3. Die Fenchelhälften etwas aushöhlen, das Innere fein hacken und mit kleinen Tomaten- und Zucchini-Würfeln und zerbröseltem Zwieback mischen. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie (etwas zum Garnieren zurücklassen) würzen.
4. Käsewürfel untermengen und die Fenchelhälften mit der Mischung füllen.
5. Die gefüllten Hälften in eine feuerfeste Form setzen. 1/8 l der Fenchelbrühe mit gekörnter Gemüsebrühe verrühren und in die Form gießen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 20-25 Minuten backen.

Am Schluss mit gezupfter Petersilie garnieren.

Gratinierter Fenchel M

Zutaten für 2 Portionen

2 Knolle/n Fenchel
4 EL Öl (Olivenöl)
1 Schalotte(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 Glas Wein, weiß, trocken
4 Fleischtomate(n)

Salz und Pfeffer

2 EL Schmand

4 EL Parmesan

Kräuter

Den Fenchel in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser 5 Min. kochen. In einer Pfanne 2 El Olivenöl leicht erhitzen, kleingehackte Schalotte und Knoblauch anbrutzeln. Mit dem Wein ablöschen. Die geschälten und entkernten Fleischtomaten hinzugeben, pfeffern, salzen. 2 kleine Auflaufförmchen mit dem Rest Olivenöl einpinseln, den Fenchel aufteilen, darüber den Tomatensud geben, jeweils einen Löffel Schmand drüber und für 3 Min. in den vorgeheizten Ofen. Dann den frischen Parmesan drüber, backen bis er bräunlich wird und in den Auflaufförmchen servieren. Mit frischen Kräutern nach Geschmack würzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.02.02 Zooropa

Karotten Kartoffel Fenchelgratin M

4 Portionen

500 g Pellkartoffeln

500 g Kleine Karotten

2 Fenchelknollen

1 Zwiebel; nach Geschmack mehr

1 Tl. Gekörnte Gemüsebrühe

120 ml Süße Sahne

; Salz

; Pfeffer

100 g Butterkäse; zum Überbacken

1 El Butter

Die gekochten Kartoffeln pellen (oder vor dem Kochen geschälte und in Salzwasser gegarte Kartoffeln nehmen) und in Scheiben schneiden. Die geputzten Karotten in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, dickere Karotten in dünnere Scheiben schneiden. Fenchel mit Fenchelgrün waschen und vierteln, den Strunk entfernen, danach die Viertel in gleichgroße Stücke schneiden.

Das Gemüse (getrennt, wer den Eigengeschmack mehr erhalten möchte, oder zusammen, wer es bequemer haben möchte) in wenig Salzwasser oder Gemüsebrühe bei geschlossenem Deckel bissfest garen (ca. 10

Minuten).

In der Zwischenzeit die in Scheiben oder in Würfel geschnittene(n) Zwiebel(n) in etwas Butter andünsten. Mit der Sahne (und eventuell etwas Karotten-Fenchel-Gemüsewasser) ablöschen. Mit Gemüsebrühe abschmecken, eventuell zusätzlich mit Salz und Pfeffer. Die Sahnesauce etwas einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit eine flache Gratinform einfetten und das Gemüse darin verteilen. Dabei das Gemüse nicht schichten, sondern gruppenweise nebeneinander verteilen. Die Sauce darüber verteilen, den geriebenen Käse darüber verteilen und im Backofen bei ca. 200 °C auf der mittleren Schiene ohne Deckel solange überbacken, bis die Käseoberfläche goldgelb ist (dauert ungefähr 10 Minuten).

Kartoffel Fenchel Auflauf 2 Ei M

4 Personen

750 g Mittelgroße Kartoffeln
Etwas Salz
4 klein. Fenchelknollen
1 Ei Butter für die Form
1 Bund Frühlingszwiebel

2 Frische Ei (Größe M)

100 g Süße Sahne
1/2 Tl. Gekörnte Brühe
Etwas Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

200 g Doppelrahmfrischkäse (60 % Fett i. Tr.)

100 g Greyerzer
3 Scheiben Vollkorntoastbrot
Einige Butterflöckchen zum Belegen

1. Die Kartoffeln waschen und in wenig Salzwasser etwa 15 Minuten garen - sie sollten noch relativ fest sein. Abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln dann pellen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Den Fenchel waschen und putzen. Das zarte Grün beiseite legen. Die Knollen quer in dicke Scheiben schneiden und in einem großen Topf in kochendem Salzwasser knapp 10 Minuten garen. Herausheben und abtropfen lassen.

3. Den Backofen auf 200°C (Umluft 170°C; Gas Stufe 3) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
4. Das Fenchelgrün fein hacken. In einer Schüssel die Eier mit der Sahne verschlagen, mit etwas gekörnter Brühe, Salz und Pfeffer würzen und den Frischkäse einrühren.
5. Den Greyerzer fein reiben und die Toastscheiben in kleine Würfel schneiden.
6. Ein Drittel der Kartoffeln in die Auflaufform legen. Die Kartoffeln mit der Hälfte des Fenchels bedecken, die Hälfte vom Guss darüber geben und ein Drittel der Frühlingszwiebeln und des Greyerzers darauf streuen.
7. Diese Schichtung wiederholen und den Auflauf abschließend mit den restlichen Kartoffeln bedecken. Obenauf den Rest Käse, Frühlingszwiebeln und zuletzt die Brotwürfel streuen. Das Ganze mit Butterflöckchen belegen.
8. Den Auflauf im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Kartoffel Fenchel Auflauf I M

4 Portionen

Zutaten

125 g Pellkartoffeln

1 Fenchelknolle (250g)

Vollmeersalz

1 Msp. Pflanzenmargarine

1/8 l Milch

gekörnte Brühe (Reformhaus)

1 TL Mehl, Type 1050 (Reformhaus)

5 g Reibkäse

Pfeffer aus der Mühle

Muskat

1 TL Vollkornbrösel

Geschälte, gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Fenchelknolle putzen, in dicke Scheiben schneiden und in 1/16 l Wasser mit Vollmeersalz gewürzt 10 Minuten dünsten.

Feuerfeste Form fetten, abwechselnd Kartoffeln und Fenchelscheiben einschichten.

Aus der Fenchelbrühe, Milch und Mehl eine Soße kochen. Mit gekörnter Brühe, Pfeffer und Muskat würzen.

Über das Gemüse gießen, Käse und Vollkornbrösel darüber streuen und im Backofen ca. 20 Minuten backen lassen.

Die Nährwerte pro Portion (363 g)

Eiweiß: 11.4 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 22.3 g

Brennwert: 956 kJ (228 kcal)

Ballaststoffe: 8.7 g

Cholesterin: 82.3 mg

Purine: 13.7 mg

www.reformhaus.de

Kartoffel Fenchel Gratin II M

mit Raclette Käse

750 g Fenchelknollen

500 g Kartoffeln

1 md Zwiebel

25 g Butter

50 ml Gemüsebouillon

100 ml Rahm

Salz

Pfeffer

400 g Dose gehackte Pelati Tomaten

100 g Raclettekäse

25 g Pinienkerne

Den Fenchel rüsten, dabei schönes Grün auf die Seite legen. Die Knollen halbieren und die Hälften quer in Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in fingergroße Stängel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Zwiebel darin andünsten. Dann den Fenchel beifügen und kurz mitdünsten. Die Kartoffeln, die Bouillon und den Rahm beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen

und zugedeckt knapp weich kochen (etwa 10 Minuten).

Inzwischen die Hälfte des Fenchelgrüns fein hacken. Am Schluss der Kochzeit zusammen mit den Pelati Tomaten unter das Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine ausgebutterte Gratinform verteilen.

Den Raclettekäse an der Röstiraffel reiben. Über den Gratin streuen und die Pinienkerne darüber verteilen. Den Gratin im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 20 bis 25 Minuten backen. Am Schluss mit dem restlichen Fenchelgrün garnieren.

Lauch Sellerie Gratin M

400 g Sellerie (oder Fenchel, Zucchini, Kohlrabi)
250 g Lauch,
200 ml Gemüsebouillon
½ Bund glattblättrige, fein geschnittene Petersilie
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1.5 Esslöffel Sesamsamen

100 ml Sahne

3-4 Esslöffel geriebener Käse (Emmentaler)

Den Sellerie in Viertel schneiden und dann in Scheiben teilen. Den Lauch in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse getrennt nach Sorten in der Gemüsebouillon zugedeckt knapp weich kochen. Dann jeweils zusammen mit der Bouillon in eine feuerfeste Form geben. Die Petersilie, die Sesamsamen sowie die abgeriebene Zitronenschale mischen und über das Gemüse verteilen. Danach noch den Rahm darüber gießen und den Reibkäse darüber verstreuen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen und den Gratin während 10 min in der Mitte des Ofens garen.

Mit Polenta Gefüllter Fenchel M

200 ml Weißwein
1 Schalotte, fein geschnitten
300 ml Brühe
2 Fenchelknollen
Salz, Pfeffer
Für die Polenta:

300 ml Milch

Salz, Pfeffer, Muskat
20 g Butter
60 g Maismehl
2 Junge Maiskolben
Nussbutter
200 ml Sahne, geschlagen

50 g Gruyere fein gerieben

Den Weißwein mit der Schalotte aufkochen, die Brühe dazugeben und würzen.

Die Fenchelknollen in "Schiffchen" zerlegen, putzen und zurechtschneiden. In dem Fond langsam weich kochen.

Die gewürzte Milch mit der Butter und dem Maismehl aufkochen und bei wiederholtem Rühren bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen.

Die Maiskörner von den Kolben lösen, in Nussbutter schwenken und in die Polenta einrühren.

Den geriebenen Käse unter die geschlagene Sahne ziehen, zwei Drittel der Mischung zu der Polentamasse geben und in die "Fenchel-Schiffchen" füllen.

Die restliche Käse-Sahne auf die Polenta streichen und im Ofen langsam überbacken.

Tomaten Fenchel Gratin M

2 Fenchelknollen
Fenchelgrün
500 g Tomaten
Basilikum, Kräutersalz, Zitronensaft

50 g Hartkäse gerieben

Soße

40 g Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g Weizenvollkornmehl
1/2 Ltr. Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer

Die Fenchelknollen waschen, braune Stellen und Stiele abschneiden, das Fenchelgrün aufheben. Die Knollen halbieren und in kochendes Wasser geben, etwa zehn Minuten kochen. Inzwischen die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in dicke Scheiben schneiden. Damit die gefettete Auflaufform auslegen. Basilikum klein schneiden, darüber streuen, salzen und pfeffern. Darauf die gegarten Fenchelhälften legen. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden, in Butter andünsten, mit knapp einem ½ l Fenchelwasser aufgießen, Mehl einstreuen und mit dem Schneebesen sofort glatt rühren. Etwa 3-4 Minuten durchkochen und gut würzen. Feingeschnittenes Fenchelgrün dazugeben und die Soße über die Tomaten und den Fenchel gießen. Mit geriebenen Hartkäse überstreuen und 30 Min. bei 200 Grad Celsius backen.

Überbackener Fenchel I M

4 Personen

4 kleine Fenchelknollen
1/2 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
1 Bund glatte Petersilie

2 Ei frisch geriebener Parmesan

1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)
4 Ei Semmelbrösel
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 Ei Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Fenchelknollen längs halbieren, die äußeren Schalen und harten Stiele entfernen. Das Fenchelgrün aufbewahren.

1 Liter Salzwasser mit dem Saft einer halben Zitrone aufkochen. Fenchelhälften 20 Minuten garen. Abtropfen lassen und den Sud aufbewahren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit 2 Ei Olivenöl ausstreichen. Tomaten aus der Dose abtropfen lassen, den Saft für etwas anderes verwenden. Die Tomaten grob zerteilen, in die Form geben. Die Fenchelhälften hineinsetzen. Mit etwa 1/8 Liter der Fenchelbrühe beträufeln. Alles kräftig salzen und pfeffern.

Petersilie, Fenchelgrün, Zwiebel und Knoblauchzehen sehr fein hacken, in einer Pfanne 4 Ei Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin sanft andünsten. Semmelbrösel einrühren und goldbraun rösten. Vom Herd nehmen. Kräuter und Parmesan unter die Brösel mischen, über den Fenchel verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Überbackener Fenchel II M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zitrone(n), unbehandelt, Saft und Schale
- 4 Knolle/n Fenchel, ca. 1,2 kg
- 6 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zwiebel(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 1 Bund Petersilie, glatte
- 1 Pck. Tomate(n), Fruchtfleisch in Stück. (=500g)

2 Beutel Mozzarella od. italienischer Büffelmozzarella (=250g)

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 Ltr. Salzwasser mit Saft und Schale einer Zitrone zum Kochen bringen. Fenchel waschen, Wurzelansatz glatt abschneiden, äußere Schale und harte Stiele oberhalb der Knolle entfernen, Fenchelgrün aufheben. Knollen vierteln, in siedendem Salz-Zitronen-Wasser ca. 20 Min. garen, abtropfen lassen, Fenchelbrühe aufbewahren. Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorheizen. Eine feuerfeste Form mit zwei EL Olivenöl ausstreichen. Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in 4 EL Öl ausdünsten, Tomatenfruchtfleisch und Petersilie zugeben, kurz schmoren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, zur Hälfte in die Auflaufform geben. Fenchelviertel hineinlegen, 5 EL Fenchelbrühe und restliche Tomatensoße darüber geben. Mozzarella in Scheiben auf den Fenchel legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken. Mit Fenchelgrün garnieren.

Brennwert p. P.: 360

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.05.02 Flitzeeyjoey

Überbackener Fenchel III M

Für 4 Portionen:

- 4 groß. Bio Fenchelknollen
- 75 ml Gemüsebrühe
- 75 ml Trockener Weißwein
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Fleischtomaten

200 g Schlagsahne

100 g Parmesankäse, frisch gerieben
1 Ei Semmelbrösel

Fenchelknollen längs halbieren, Fenchelgrün grob hacken. Gemüsebrühe, Weißwein, Salz und Pfeffer in einem Topf erhitzen, Fenchel darin ca. 15-18 Min. garen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Sahne, Parmesan, Semmelbrösel mit ½ gehacktem Fenchelgrün mischen.

Gegarte Fenchelhälften in eine gefettete Auflaufform mit der Schnittfläche nach unten legen, Tomatenwürfel darüber verteilen. Sahne-Käse-Mischung über das Gemüse gießen, im 180 Grad heißen Ofen ca. 25 Min. überbacken. Mit restlichem Fenchelgrün bestreut servieren. Schmeckt gut dazu: Knuspriges Herzberger Bio-Zwiebel-Baguette und fruchtig-frischer Weißwein gut gekühlt

gut zu wissen

Fröhliche Knolle für die "tollen Tage" Bereits die heilige Hildegard von Bingen (1098-1179) schätzte Fenchel sehr und sprach ihm eine wärmende und sogar fröhlich machende Wirkung zu. Ob das aromatische Gemüse nun wirklich Frohsinn bringt? Hier heißt es: Probieren geht über Studieren. Denn gerade in der fünften Jahreszeit könnte sein mild-süßlicher, an Anis erinnernder Geschmack die gute Laune bei der Faschingsfete unterstützen. Doch nicht nur während des Feierns, sondern auch für den Kater danach kann Fenchel von einigem Nutzen sein: Reichlich Calcium und Magnesium - die womöglich durch ein Gläschen Alkohol zuviel vermehrt aus dem Körper ausgeschieden wurden - stärken die Nerven und tragen so wieder zu einem klaren Kopf bei. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken krampflösend sowie beruhigend auf Magen und Darm. Überdies decken bereits 100 g der vielseitigen Knollen nahezu den gesamten Tagesbedarfs eines Erwachsenen an Vitamin C. Beste Voraussetzungen also, um gesund und munter durch die "tollen Tage" zu kommen.

Überbackener Fenchel IV mit M

Frischkäsesauce

800 g Gemüfefenchel
Salzwasser oder Gemüsebrühe
2 Dos. Frischkäse mit Kräutern
Salz
Pfeffer aus de Mühle
125 ml Gemüsebrühe
40 ml Trockenem Wermut

30 g Gehobelte Mandeln

Den Gemüsefenchel putzen, waschen, längs halbieren und in Salzwasser oder Gemüsebrühe blanchieren. Den Fenchel aus der Brühe nehmen, gut abtropfen und auskühlen lassen. Die einzelnen Lagen der Fenchelknollen auseinanderziehen, mit 100 g Frischkäse bestreichen. Den Fenchel mit den Schnittflächen nach unten in eine ausgefettete Auflaufform setzen. Den restlichen Frischkäse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, mit der Gemüsebrühe und dem Wermut verrühren. Das Ganze gleichmäßig auf dem Fenchel verteilen und mit Mandeln oder Haselnüssen bestreuen. Anschließend im auf 180-200° C vorgeglühten Backofen 25-30 Minuten garen. Den Fenchel herausnehmen, anrichten, ausgarnieren und servieren.

Backwaren

Erlauftaler Bierbrot

Zutaten für 1 Portionen

500 g Mehl (Roggenmehl)

1 EL Salz

1 Pck. Backpulver

Kümmel, nach Geschmack

Fenchel, nach Geschmack

Anis, nach Geschmack

100 g Nüsse oder Sonnenblumenkerne

300 ml Bier, (Sorte nach Wunsch)

Zubereitung

Bier, Mehl, Gewürze, Backpulver, Nüsse (oder Sonnenblumenkerne) vermischen, etwas ziehen lassen und durchkneten. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und bei starker Hitze ca. 1 Stunde backen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

19.08.04 Dragonfly-Lady

Fenchel Crêpes 1 Ei

4 Portionen

CRÊPES

150 g Weizenmehl
400 ml Kalter Fencheltee
1 Ei (Größe M)
2 El Gemischte, gehackte Kräuter
1 Prise Salz

FÜLLUNG

1 Fenchelknolle
100 g Champignons

20 g Butter

1 geh. TL Senf
150 g Dr. Oetker Vega Légère
Salz
Curry

SOSSE

2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
Salz
Etwas Senf
Curry

AUSSERDEM

Etwas Margarine oder Butter
Kleine Holzspießchen

Zubereiten:

Für den Crêpe-Teig zunächst das Mehl sieben. Dann Fencheltee mit Mehl, Ei, Kräutern und Salz in einer Rührschüssel mit einem Handrühr- gerät mit Rührbesen zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe kurz verrühren. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung Fenchelknolle putzen, waschen, vierteln in kleine Streifen schneiden, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen, Gemüse andünsten, mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Das Gemüse mit Senf und ½ Becher Vega légère verrühren, mit Salz und Curry würzen.

In einer beschichteten Pfanne (Ø 20 cm) Margarine oder Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Eine dünne Teiglage hineingeben, bei schwacher bis mittlerer Hitze goldgelb backen, auf einen Teller stürzen und wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite goldgelb backen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise 3 weitere Crêpes backen. Die Füllung jeweils in die Mitte der 4 Crêpes

verteilen, die Crêpes als Beutel zusammenfalten und mit jeweils 2-3 Holzspießchen zusammenstecken, auf eine Platte setzen und im Backofen warm stellen. Für die Soße Tomaten waschen, Stängelansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, in kleine Ringe schneiden. Restliches Vega légère in einem Topf erwärmen mit dem Gemüse vermengen, mit Salz, Senf, Curry würzen und um die gefüllten Crêpes verteilen.

Fenchel Kartoffel Puffer 2 Ei

Zutaten für 6 Portionen

2 Knolle/n Fenchel

800 g Kartoffeln

2 Ei

2 EL Haferflocken

1 EL Mehl

Salz

Muskat

Zubereitung

Fenchel waschen und putzen. Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Fenchel reiben bzw. raspeln. Eier, Haferflocken und Mehl mit den Raspeln vermengen und würzen.

Den Teig in eine Pfanne geben und die Puffer goldbraun braten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

10.08.03 Toshibabe

Fenchelkuchen 2 Ei + 1 Eigelb M

Auslegeteig (Für eine kleine Form)

75 g Butter

150 g Mehl (Vollkornmehl)

1 Eigelb

Wasser

Salz

Eierguss

1/4 Ltr. Süße Sahne

2 Ei

Salz, Pfeffer

Belag

1 mittlere. Fenchelknolle mit Fenchelgrün

60 g Emmentaler

1. Einen Mürbteig herstellen und im Kühlschrank kaltstellen.
2. Fenchel zerteilen, Fenchelgrün extra legen. Die Fäden ziehen. Fenchel in grobe Streifen schneiden und blanchieren.
3. Fenchelgrün fein schneiden. Zutaten für den Guss und Fenchelgrün verrühren.
4. Teig ausrollen und eine kleine Backform damit auslegen.
5. Emmentaler in Streifen schneiden und in der Backform verteilen.
6. Fenchel in die Form geben und mit dem Guss übergießen. Dabei darauf achten, dass möglichst alle Fenchelstücke bedeckt sind.
7. Bei ca 200 Grad 25-35 Minuten backen.

Fencheltarte mit Safran 5 Ei M

8 Portionen

1,3 kg Fenchel

125 ml Trockener Weißwein oder Gemüsebrühe

2 Ei Anislikör

50 ml Orangensaft

2 Tl. Fenchelsaat; evtl. aus einem Teebeutel oder Anissaat

; Salz

1 Döschen Safranpulver

2 Tl. Honig

1 Runder Blätterteigboden aus dem Kühlregal (230 g); ersatzweise 3 Scheiben TK-Blätterteig a 75 g

5 Ei

300 g Creme fraiche

; Pfeffer und Muskat

100 g Parmesan-Käse; gerieben

Die Fenchelknollen putzen, dabei das Grün beiseite legen. Fenchel abspülen, trockentupfen, die Knollen halbieren und den Strunk keilförmig ausschneiden. Die Hälften quer in dünne Streifen schneiden. Fenchel, Wein oder Gemüsebrühe eventuell Anislikör, Orangensaft, Fenchel- oder Anissaat etwas Salz, Safran und Honig im geschlossenen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze zehn bis 15 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen.

Eine große Spring- oder Tarteform (d=30 cm) mit dem Blätterteig auslegen (oder aufgetaute TK- Blätterteigscheiben aufeinanderlegen und auf wenig Mehl ausrollen). Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Form einige Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit Eier, fünf Esslöffel Fenchelsud Creme fraiche und gehacktes Fenchelgrün verrühren und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss kräftig würzen. Fenchel, Eiermischung und die Hälfte des Käses verrühren und auf den Teigboden geben. Restlichen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4 etwa 15 Minuten backen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft 175 Grad, Gas Stufe 2-3 herunterstellen und die Tarte weitere 25 bis 30 Minuten backen.

Nährwerte: pro Stück ca. 410 Kalorien, 30 g Fett

Fencheltörtchen M

4 klein. Fenchelknollen
1 Würfel Gemüsebrühe
4 Tomaten

2 Ballen Mozzarella

Oregano
Kräutersalz
Schwarzer Pfeffer

18.06.2003 von

Fenchel putzen und in Scheiben schneiden. In Gemüsebrühe etwa 10 Minuten dünsten. Fenchel gut abtropfen lassen.

Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Jede Scheibe Fenchel mit Mozzarella und einer Tomatenscheibe belegen. Mit Oregano,

Kräutersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Die Fencheltörtchen auf dem geölten Rost 10-15 Minuten grillen.

» 2 Törtchen «

Kleine Fenchelfladen M

Für 6 Stück Hefeteig:
300 g feines Weizenvollkornmehl
1/2 Würfel Hefe (21 g)
1 TL Fruchtzucker
100 g feine Haferflocken
1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Meersalz mit Jod und Fluor

Belag:

600 g Fenchel,
200 ml Gemüsebrühe
Meersalz mit Jod und Fluor
Pfeffer,
1 TL Fenchelsaat
250 g vollreife Tomaten
1 Knoblauchzehe

125 g Creme fraiche

Weizenvollkornmehl für die Arbeitsfläche
150 g Fetakäse, zerkrümelt
1 EL frische Thymianblättchen

Zubereitungszeit 125 Minuten

1. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln. Fruchtzucker und 5 Esslöffel lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. 250 Milliliter lauwarmes Wasser, Haferflocken, Öl und Salz dazugeben und verkneten. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

2. Fenchel waschen, putzen, halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Brühe erhitzen. Fenchel darin 5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Die Tomaten abziehen, halbieren, von den Kernen befreien und würfeln. Knoblauch durchpressen, mit der Creme fraiche und 1 Prise Salz verrühren.

3. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen. Sechs Fladen ausrollen, auf das Blech legen. Knoblauch; Creme darauf streichen. Fenchel, Tomaten, Schafskäse und Thymian darüber streuen. Auf der untersten Schiene 20 bis 25 Minuten backen.

Pro Stück

1756/420 kJ/kcal
16 g Eiweiß
16 g Fett
47 g Kohlenhydrate
10 g Ballaststoffe
1 BE

Tipp

Wer Fencheltee in Teebeuteln vorrätig hat, braucht nicht extra Fenchel-
saat zu kaufen, sondern kann den Inhalt eines Teebeutels verwenden.

Quiche mit Fenchel M

8 Portionen

Zutaten

Teig für 16 Förmchen (10 cm)
2 große Formen (28 cm) oder 1 Blech
450 g Weizenvollkornmehl, evtl. leicht ausgesiebt
1 Pck. Trockenhefe

250 ml warme Milch

1/2 TL Honig
1 TL Meersalz (ggf. jodiert)
Belag für ca. acht Förmchen
eine große Form oder ein halbes Blech
3 Fenchelknollen
1/2 L Gemüsebrühe aus Extrakt
150 g milder Blauschimmelkäse
1 TL Fenchelsamen
1 EL Sonnenblumenkerne
evtl. einige Oliven

Vollkornmehl, ein Päckchen Trockenhefe, warme Milch, 1/2 Teelöffel Honig und einen Teelöffel Meersalz miteinander verrühren, dann einen geschmeidigen Teig kneten. Circa 30 Minuten gehen lassen, nochmals durchkneten.

Bei Verwendung der Förmchen eine lange Rolle formen und in 16 Stücke schneiden.

Formen mit je einem Stück auslegen, festdrücken und circa 15 Minuten gehen lassen.

3 Knollen Fenchel in Scheiben schneiden und in Gemüsebrühe bissfest kochen. Abtropfen lassen und den Teig damit belegen.

Blauschimmelkäse würfeln und verteilen, Fenchelsamen und einen Ei Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Guss einfüllen, eventuell mit Oliven garnieren und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 30-40 Minuten backen.

Die Nährwerte pro Portion (267 g)

Eiweiß: 14.6 g

Fett: 7.9 g

Kohlenhydrate: 38.7 g

Brennwert: 1205 kJ (288 kcal)

Ballaststoffe: 9.8 g

Cholesterin: 15.1 mg

Purine: 24.9 mg

www.reformhaus.de

Tofu Fenchel Küchle 1 Eiweiß

1 St. Fenchelknolle

1 St. Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie

200 g Tofu

1 Eiweiß

50 g Semmelbrösel

Pfeffer, Salz

Fenchel waschen und fein hacken, Petersilie, Knoblauch und Zwiebel fein schneiden und alles in etwas Wasser dünsten bis das Wasser verkocht ist.

Tofu fein zerbröseln, Pfeffer, Salz und Knoblauch dazugeben, Gemüse unterheben und mit Semmelbrösel vermischen. Kleine Küchle formen und in beschichteter Pfanne ausbacken. Man kann auch kleine Bällchen formen und im Backofen backen.

Anstatt Fenchel kann auch Brokkoli verwendet werden.

Als Beilage : Salzkartoffeln oder Gemüsereis

Brei Baby

Fenchelgratin M (Baby)

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fenchel

200 g Käse (Gruyere)

2 EL Butter

Salz

Muskat

Zubereitung

Fenchelknollen putzen und in dickere Scheiben schneiden. In Salzwasser knapp gar kochen. Abtropfen lassen. Käse in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform buttern, eine Lage Fenchelscheiben einlegen. Mit Käsescheiben bedecken. Fortfahren, bis der Fenchel aufgebraucht ist. Den Schluss macht Käse. Obenauf kommen Butterflöckchen, Salz und Muskat. Bei 200°C ca. 30 Min. gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.03.03 Monika

Hallo,

ich hab nur ein halbes Kilo Fenchel genommen und dazu noch ein halbes Kilo Kartoffeln.

War also am Ende ein Kartoffel-Fenchel-Auflauf.

Aber lecker.

Und auch als Baby- bzw. Kleinkindkost geeignet.

LG Anett 06.01.2004 11:13

Ich gebe immer gewürzten Frischkäse (mit Fenchelgrün, Salz, Pfeffer, evtl Thymian) zwischen den Fenchel und nur oben "normalen" Käse. Ist mein Lieblingsrezept für Fenchel

LG funtastik 12.09.2004 19:14

Geflügelbrei Fenchel Apfel

ab 5./6. Monat

Zutaten für 1 Portionen

20 g Hähnchenbrustfilet oder Putenbrust

50 g Fenchel

40 g Kartoffeln

50 g Apfel

30 ml Apfelsaft und Vitamin C oder Acerola

8 g Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Geflügelfleisch unter fließendem Wasser waschen und klein schneiden. Fenchel waschen und putzen. Kartoffel waschen, schälen und mit dem Fenchel klein schneiden. Beides mit dem Fleisch in einem Topf mit wenig Wasser (ca. 1/2 Tasse) geben und ca. 8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Apfel schälen und auf einer Reibe fein reiben. Kochwasser abgießen und das Gargut zusammen mit dem Apfelsaft fein pürieren. Das Rapsöl unterrühren und den geriebenen Apfel unterheben. Man kann diesen Brei auch in gut größeren Mengen zubereiten, portionsweise einfrieren und dann nach Bedarf auftauen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.05.05 verdandi

Huhn in Gemüseallerlei

ab dem 4./5. Monat

Zutaten für 1 Portionen

20 g Hähnchen

50 g Fenchel

50 g Karotte(n)

50 g Kartoffeln

300 ml Wasser

1 TL Butter

10 g Feldsalat

Zubereitung

Gemüse schälen, putzen, waschen. Fleisch und Gemüse in kleine Stücke schneiden und in den Dünsteinsatz eines Kochtopfes geben (Sieb geht auch). Das Wasser in den Topf geben, den Dünsteinsatz einsetzen und das Gemüse ca. 15 Min. garen. Das gegarte Gemüse mit dem gewaschenen Feldsalat, Butter und 100 ml Garflüssigkeit pürieren.

Brennwert p. P.: 170

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

19.10.03 Schlaftiger

Karottenbrei M

ab 5. Monat

Zutaten für 1 Portionen

1 Bund Karotte(n)

400 g Fenchel, Knolle

400 g Kartoffeln

50 g Butter

200 g Sahne

Zubereitung

Karotten waschen, putzen, schälen und grob zerkleinern. Die Fenchelknollen waschen, putzen, vierteln und das zarte Grün beiseite legen. Fenchelviertel in feine Streifen schneiden. Kartoffel schälen und grob würfeln. Die Hälfte des Fettes zerlassen, Gemüse und Kartoffeln darin andünsten. Die Sahne angießen und das Gemüse 20 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt gar köcheln. Gemüse fein pürieren und dabei Fett und Fenchelgrün hinzugeben.

Brennwert p. P.: 221

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.04.05 happyharibo

Magentee

ab 1. Tag (kleines Fläschchen)

Zutaten für Portionen

½ TL Fenchelsamen und 1 Stück Süßholz (aus der Apotheke)

125 ml Wasser

Zubereitung

Den Fenchel mit einem Mörser leicht zerstoßen und mit dem Süßholz in eine nur fürs Baby reservierte Kanne (am besten aus Glas) geben. In einem Topf 125 ml Wasser zum Kochen bringen, 2 Minuten sprudeln lassen und dann in die Kanne gießen. Nach 10 Minuten den Tee durch ein Sieb ins Fläschchen geben.

Brennwert p. P.: 7

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
13.04.05 happyharibo

Pute Gemüsebrei

ab 5. Monat

Zutaten für 4 Portionen
350 g Fenchel - Knolle
350 g Salatgurke(n)
350 g Kartoffeln

100 g Putenbrust

1 Prise Kümmel, gemahlen
4 EL Butter oder Keimöl
250 ml Wasser

Zubereitung

Fenchel und Gurke waschen. Fenchel putzen und die Knolle klein schneiden. Zarte, grüne Blattspitzen ebenfalls mit verwenden. Die Gurke schälen, längst halbieren und die Kerne entfernen, den Rest würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Die Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Gemüse, Fleisch, Kartoffel und Kümmel in einem 250 ml Wasser aufkochen, dann bei schwacher Hitze 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Eintopf pürieren, Butter untermischen. Portionsweise einfrieren.

Brennwert p. P.: 151

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
24.04.05 happyharibo

Hallo

hab das Rezept versucht aber ohne Knolle, Karotte.
Auch ohne sie hat es meinem Sohn geschmeckt und es geht
sehr schnell.

Gruß Maga1 23.04.2005 23:18

Fisch

Dorsch mit Orange und Fenchel M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (Dorschfilet)

500 g Fenchel

1 Zwiebel(n)

20 g Butter oder Margarine

100 ml Gemüsebrühe (Instant)

3 Orange(n), unbehandelt

125 ml Schlagsahne

3 EL Sherry, trocken

4 Stängel Petersilie

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

Zubereitung

Dorschfilets abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden, das Grün aufheben.

Zwiebel abziehen und würfeln. Butter oder Margarine schmelzen, Fenchel und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Brühe angießen und aufkochen.

Fenchel und Zwiebeln herausheben und warm stellen.

Orangen waschen. Von einer Orange etwa 1 TL Schale abreiben. Zwei Orangen auspressen. Abgeriebene Schale, Orangensaft und Sahne in die Brühe geben. Etwas einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Sherry und Zitronensaft würzen. Fisch hineingeben und etwa 5 - 7 Minuten gar ziehen lassen.

Übrige Orange schalen, würfeln und mit Fenchel und Zwiebeln zum Fisch geben und erhitzen.

Petersilie und Fenchelgrün waschen, hacken, über das Geicht streuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

20.09.02 Liesbeth

Fisch Kartoffel Auflauf 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

250 ml Milch

20 g Butter

Salz und Pfeffer
2 EL Senf
30 g Kapern
500 g Fenchel

500 g Fischfilet (wie Rotbarsch)

1 Eigelb

3 EL Sahne

Muskat

Kartoffel, Salz, 1/4 L Milch, 20 g Butter, Pfeffer Muskat - daraus einen Kartoffelpüree herstellen. (oder fertigen nehmen).

1-2 Esslöffel Senf und ca. 30 g Kapern unter das Püree rühren. Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in etwas Wasser, Öl und Salz .Zitronensaft dünsten, bis sie etwas weich sind. Fischfilet, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Kurz von beiden Seiten anbraten.

Eine Auflaufform einfetten, mit dem gedünsteten Fenchel füllen. Darüber das Fischfilet verteilen, darüber das gewürzte Püree schön verteilen.

1 Eigelb mit etwas Sahne verrühren und drüberstreichen.

Dann bei 200° im vorgeheizten Ofen 20 - 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.05.02 UschiG

Fisch mit Lauch und Fenchel M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet, in Stücke schneiden
650 g Gemüse (z.B. Fenchel), in Ringe schneiden
350 g Lauch, in Ringe schneiden
2 EL Öl
150 ml Gemüsebrühe
2 Orange(n), unbehandelte

100 ml Milch

2 EL Sauerrahm

2 EL Schnaps (Anisschnaps)

Salz und Pfeffer

½ TL Zucker

Zitronensaft

Zubereitung

Gemüse in 1 EL Öl anbraten und mit Brühe ablöschen, bissfest garen, würzen. Fisch in restlichem Öl anbraten, warm stellen. Von einer Orange Schale abreiben, schälen und filetieren, die andere Orange auspressen. Zucker schmelzen, Milch, Orangensaft und Schale zugeben, einköcheln lassen. Sauerrahm unterrühren, nach Belieben mit Anisschnaps abschmecken, salzen und pfeffern. Fischstücke und Orangenfilets in die Sauce legen und erwärmen, Gemüse auf Teller verteilen, Fisch und Sauce darauf anrichten, dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
28.07.03 Carnetin

Fischertopf, Spanischer

Zutaten für Portionen

600 g Fischfilet (Steinbutt, Heilbutt, Flunder, Seezunge oder Scholle)

Salz

Pfeffer

1 Zitrone(n)

4 Kartoffeln

3 Zwiebel(n)

4 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

½ Knolle/n Fenchel

2 EL Öl

1 Prise Knoblauchpulver

1 Prise Safran

1 Zweig/e Rosmarin

2 EL Wasser

Fett für die Form

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln schichtweise in eine gefettete feuerfeste Form legen, salzen und pfeffern. Den Saft von 1/2 Zitrone und 2 EL Wasser darüber gießen, mit Alufolie abdecken. 15 Minuten bei 200°C im Backofen garen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer einreiben, in breite Streifen schneiden und kühl lagern, bis die Garzeit für die Kartoffel-Zwiebelmischung vorüber ist. Den Fisch und die Tomatenhälften auf das Kartoffelbett legen. Fenchel grob raspeln und darüber streuen. Zitronensaft, Öl, Knoblauchpulver und Safran verrühren und über dem Gericht verteilen. Einen Zweig Rosmarin darauf legen. Die Form nicht mehr mit Folie abdecken und weitere 15-20 Minuten im Backofen bei 200°C backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

: 12.07.05 hemet-nisut-weret

Fischkarkassen Fumet de Poisson

Fischfond

Zutaten für 2 Portionen

1 kg Fisch (Fischkarkassen)

60 g Butter

3 Schalotte(n)

80 g Lauch, nur das Weiße verwenden

½ Knolle/n Fenchel

100 g Petersilie, die Wurzel

80 g Staudensellerie

½ Liter Wein, weiß, trocken

2 Liter Wasser, kaltes

1 Lorbeerblätter

2 Zweig/e Thymian

½ TL Pfeffer - Körner, weiße

Zubereitung

Zuerst die Kiemen aus den Köpfen entfernen; sie würden den Fond bitter machen.

Die Karkassen grob zerkleinern, in einer Schüssel unter fließendem Wasser etwa 20 Minuten gründlich ausspülen, bis das Wasser glasklar und frei von Trübstoffen ist. Die Karkassen sorgfältig in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Butter in einem weiten Topf zerlassen und die Karkassen darin langsam und unter Wenden in 3-4 Minuten anziehen lassen, ohne dass sie Farbe annehmen. So entwickeln sich die Geschmacks- und Aromastoffe. Das Gemüse putzen und in gleichmäßig kleine Stücke schneiden, die Schalotten fein würfeln.

Hier wurde bewusst auf Möhren verzichtet, um den Fond möglichst hell zu halten. Ihre geschmackliche Aufgabe übernehmen die fast weißen Petersilienwurzeln.

Den Weißwein angießen; es empfiehlt sich einen trockenen, recht jungen, spritzigen Wein zu verwenden, der noch genug Säure hat und einen klaren, aber nicht zu ausgeprägten Geschmack. Den Wein angießen, sobald die Gemüsemischung köchelt. Ein mild-aromatischer Fond entsteht.

Mit kaltem Wasser aufgießen. Ob Wein oder Wasser, beides muss beim Zugießen kalt sein. Wird nämlich die Flüssigkeit langsam warm, werden Geschmacks- und Aromastoffe besser aufgeschlossen. Denn beim Fond kommt es darauf an, dass sie in die Flüssigkeit abgegeben werden.

Nun die Gewürze begeben, hier sind es nur ein Lorbeerblatt, 2 oder 3 Zweige Thymian und einige weiße Pfefferkörner. Doch mehr an zusätzlicher Würze ist nicht nötig, denn die Aromaten sollen den Fond nur abrunden.

den, sie dürfen auf keinen Fall alles überdecken und vorschmecken. Mit der Schaumkelle abschäumen.

Zuvor wird die Brühe aufgeköcht. Dabei bindet geronnenes Eiweiß Trübstoffe und Schwebepartikel und steigt als grauweißer Schaum an die Oberfläche. Dieser Schaum muss während des Kochens abgeschöpft werden, damit der Fond klar bleibt.

Nun die Brühe abseihen. Nach 20-30 Minuten leisen Köchelns ist der Fond fertig. Nicht länger köcheln, sonst wird er leimig. Ein Spitzsieb in einen Topf hängen, mit einem Passiertuch auslegen und den Fond hineinschöpfen. Gut ablaufen lassen, die im Sieb bleibenden festen Teile aber nicht ausdrücken.

Grundsauce zu Seezungenfilets in Champagnersauce und allen anderen Fischgerichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

26.06.02 Judith

Fischpfanne mit Tomaten Fenchel und Kapern

Zutaten:

2 Fenchel,

400 g Kirschtomaten,

1/2 Bund Basilikum,

2 EL Olivenöl,

200 ml trockener Weißwein,

Salz,

Pfeffer aus der Mühle,

ca. 750 g Fischfilets

nach Belieben,

2 EL Zitronensaft,

2 EL kleine Kapern

Zubereitung:

Fenchel waschen und putzen. Das zarte Grün beiseite legen und die dicken Stiele abschneiden. Den Fenchel längs in dünne Scheiben schneiden.

Kirschtomaten waschen. Das Basilikum ebenfalls waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Den Wein angießen, die Tomaten und das Basilikum dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 bis 10 Minuten schmoren. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Filets auf den Fenchel legen und zugedeckt noch zirka 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Das Fenchelgrün hacken und mit den Kapern über den Fisch streuen.

Pro Person ca.: 340 kcal (= 1421 kJ) 48 g Eiweiß, 9 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Apotheken Umschau vom 15.10.02

Fischragout, Sizilianisches M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Filet vom Petersfisch

200 g Kabeljaufilet

150 g Garnele(n), (gekocht und ausgelöst)

200 g Fenchel

6 Safran - Fäden

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

6 Zehe/n Knoblauch

3 EL Öl (Olivenöl)

1 Bund Basilikum

200 ml Gemüsebrühe, (Instant)

200 ml Wein, weiß, trocken

2 EL Zitronensaft

100 g Mascarpone

Pfeffer, frisch gemahlener weißer

Salz

Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fenchel putzen, waschen und in nicht zu große Stücke schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Garnelen waschen und gut abtropfen lassen.

In einem Topf das Öl erhitzen, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Den Fenchel zufügen und einige Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Safranfäden zufügen und verrühren. Den Wein und die Gemüsebrühe angießen, einmal aufkochen und dann auf kleine bis mittlere Hitze reduzieren.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. Mit dem Zitronensaft beträufeln und in den Topf geben. Alles 20 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Basilikum, die Garnelen und den Mascarpone einrühren und etwas einkochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
21.02.03 Kunzweiler

Fischsuppe

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet, verschiedene Sorten

- 1 Knolle/n Fenchel, klein
- 1 große Rübe(n), gelbe
- 1 Stange/n Lauch, klein
- 2 Stange/n Sellerie
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- 1 Fleischtomate(n)
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 3 EL Öl (Olivenöl)

2 Gläser Fischfond

- ½ Liter Gemüsebrühe, (Granulat)
- 3 EL Austernsauce
- Salz und Pfeffer, schwarzer
- Prise Kreuzkümmel

100 g Scampi oder Krebschwänze

- Schnittlauch
- Zitronensaft
- Chilipulver
- Safran

Zubereitung

Tomate und Paprika enthäuten. Die Tomate entkernen, in kleine Würfel schneiden, beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, alles übrige Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden.

Im Öl das Gemüse leicht angehen lassen (Zwiebel und Knoblauch zuerst). Mit Fischfond und Brühe aufgießen, würzen (Kreuzkümmel und Safran frisch Mörsern). Alles ca. 10 min. sanft köcheln.

Inzwischen den Fisch in Würfel schneiden, in Zitronensaft kurz marinieren. Mit den Tomatenwürfeln zur Suppe geben und alles noch mal 10 min. ziehen lassen. Nicht mehr kochen! Zuletzt die Krebschwänze oder Scampi in der Suppe erwärmen und diese mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
22.02.03 Petrina

Fischsuppe Mediterane

Zutaten für 4 Portionen

800 ml Fischfond

200 ml Wein, weiß, trocken (z.B. Pinot Grigio)

100 g Zwiebel(n), rote, in Streifen

100 g Möhre(n) in Streifen

50 g Staudensellerie in Streifen

50 g Fenchel in Streifen

100 g Paprikaschote(n), rot, , in Streifen

10 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

2 Zehe/n Knoblauch

100 ml Öl (Olivenöl)

15 g Tomatenmark

400 g Fisch, gewürfelt (Mittelmeeresfisch, geht auch gut Lachs und Rotbarsch, außerdem billiger und leichter zu b

100 g Garnele(n) - Schwänze oder Surimi (viel billiger, aber nicht so lecker)

Salz und Pfeffer

Basilikum, frisch

Oregano

Thymian

Zubereitung

Die Gemüsestreifen in Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark und die fein gehackten Knoblauchzehen dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Solange kochen bis das Gemüse gar ist, aber noch leichten Biss hat. Den Fisch dazugeben und gar ziehen lassen, abschmecken und in tiefen Pastatellern anrichten. Zur Garnitur, die Cocktailtomaten kurz in heißem Olivenöl anbraten und zusammen mit frischem Basilikum in die Suppe geben.

Mein Tipp: Dazu schmeckt Rouille super lecker.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

20.09.02 Dirkfenske

Fischsuppe mit Noilly Prat

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n), würfeln

2 Zehe/n Knoblauch, würfeln

3 Stange/n Sellerie, würfeln
½ Knolle/n Fenchel, würfeln
2 Möhre(n), würfeln
2 Tomate(n), gehäutete und entkernte
1 Peperoni, grüne, würfeln
1 Peperoni, rote, würfeln
2 EL Olivenöl

500 g Fischfilet, (Kabeljau, Rotbarsch, Lachs, Seeteufel, Thunfisch, Steinbutt, o.ä.)

150 g Garnele(n)

1.5 Liter Hühnerbrühe oder Fischfond

¼ Liter Wein, weiß, trocken

1 Schuss Wermut (Noilly Prat, ersatzweise Anisschnaps)

Salz

Cayennepfeffer

Pfeffer, weißer

1 Prise Zucker

1 TL Thymian, (wenn frisch, dann gehackt)

1 TL Rosmarin, (wenn frisch, dann gehackt)

Petersilie, glatte, zum Garnieren

Zubereitung

Gemüsewürfel und Kräuter in Olivenöl andünsten. Mit Brühe und Wein ablöschen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Bis hierher kann man es auch z.B. schon morgens zubereiten!

Vor dem Servieren erhitzen, mit Schnaps und Gewürzen abschmecken.

Den Fisch in Würfel schneiden und mit den Garnelen in die Suppe geben und ca. 5 Min. ziehen lassen, nicht mehr kochen ! Petersilie hacken und darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.03.04 hjanet

Flusskrebse mit Nudeln & M

Orangen & Fenchel

Zubereitungszeit:

25 Min.

Für 4 Personen

400 g Feine Bandnudeln

500 g gekochte Flusskrebse (gibt`s z.B. bei Aldi - Süd)

2 große Fenchelknollen

6 große Orangen

1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen

200 ml Sahne

1 Sträußchen Zitronenmelisse
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Fenchelknolle in Ringe schneiden. Von einer Orange die Schale fein abreiben. Zwei Orangen auspressen. Die restlichen vier Orangen schälen und in Orangenspalten teilen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauchzehe pellen und die Zitronenmelisse leicht zupfen.

2. Feine Bandnudeln in Salzwasser ca. 10 Min. kochen (bissfest).

3. Gepresste Knoblauchzehe, Frühlingszwiebeln und Fenchel in eine Pfanne geben und leicht dünsten. Mit Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne dazugeben und kurz aufkochen. Flusskrebse und Orangenspalten unterheben und leicht köcheln lassen.

4. Feine Bandnudeln in einem Sieb abtropfen lassen, auf Teller verteilen und die Flusskrebse darüber geben. Mit Zitronenmelisse und abgeriebener Orangenschale dekorieren und servieren.

Quelle : www.birkel.de

Hab ich ohne Fenchel schon einmal gemacht... war sehr lecker!!!
Ein schönes Wochenende wünscht

Gabi kug

Forelle Gegrillte mit Fenchel

für 4 Personen

4 frische Forellen
2 gehackte El Fenchelblätter
Meersalz
50 g zerlassene Butter
Fenchelzweige

Zubereitung:

Den Fisch putzen und öffnen. Den gehackten Fenchel hineingeben und die geschmolzene Butter über den Fisch verteilen. Frische Fenchelzweige auf die Folie auf dem Grillrost verteilen und die Forellen darauf legen, mit gehacktem Fenchel bestreuen. Jede Seite ca. 4 - 5 Minuten grillen und mit grünem Salat, trockenem Weißwein und französischem Weißbrot servieren

Gambas im Lasagneblatt mit 1 Ei + 1 Eigelb M

Safransauce und Fenchel

150 g Hartweizenmehl

1 Ei

1 Eigelb

8-10 Gambas

1 Schalotte, fein geschnitten

1/8 l trockener Weißwein

250 ml Fischfond

2 EL Noilly Prat

2 EL Crème double

1 Msp Safran

1 Msp Kurkuma

etwas Zitronensaft

1/2 Möhre

1/4 Lauchstange (hellgrüner Teil)

1 Fenchelknolle mit Grün

1-2 TL Pernod

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Butter

Für die Lasageneplatten Hartweizenmehl, Ei, Eigelb, 1/2 TL Salz und 1 EL Öl miteinander verkneten, bis ein glatter, elastischer Teig entsteht. Den Teig zugedeckt eine Stunde ruhen lassen. Dann mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz dünn ausrollen. 6 Lasageneplatten ausschneiden, diese auf einem Küchentuch ausbreiten und beiseite stellen.

Die Gambas schälen, den Darm entfernen und unter fließendem Wasser abspülen. Trockentupfen und kalt stellen.

Für die Sauce die Schalotte in heißer Butter kurz anschwitzen, Wein, Fond und Noilly Prat angießen und etwas einkochen lassen. Crème double untermischen und mit Safran, Kurkuma, etwas Zitronensaft und Salz

abschmecken. Kurz vor dem Servieren 1 EL eiskalte Butter mit einem Mixstab

unterschlagen.

Möhre und Lauchgrün in kleine Würfelchen schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in einer Pfanne mit wenig heißer Butter kurz schwenken und nachwürzen.

Die Fenchelknolle ohne Grün längs in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter und 1 EL Öl anschwitzen und langsam bissfest garen.

Mit Salz und Pernod abschmecken.

Die Gambas in Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln und noch etwas nachziehen lassen.

Die Lasagneplatte 3 Minuten in Salzwasser kochen. Dann Lasagneplatten, Sauce, Gambas und Fenchelscheiben übereinander schichten. Mit Möhren- und

Lauchwürfelchen bestreuen und mit Fenchelgrün dekorieren.

Garnelen Kokos auf Fenchel Salat

250 g Garnelenschwänze (tiefgekühlt)

2 mittelgroße Fenchelknollen

2 EL Sherry-Essig

4 EL Traubenkernöl

Salz und weißer Pfeffer

etwas Zucker

1 roter Chili (klein) oder ersatzweise: Cayennepfeffer

3-4 TL Kokos-Flocken

Pflanzenöl zum Braten

Die Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen, dann am Rücken einschneiden und ggf. den schwarzen Darm entfernen. Die Garnelen halbieren, damit sie beim Braten besser in der Pfanne liegen.

Den Chili halbieren, Kerne heraus kratzen und die Chilihälften in feine Streifen schneiden.

Den Fenchel putzen, evtl. frisches Grün fein hacken.

Die Fenchelknolle halbieren, den harten Strunk herausschneiden und die Fenchelhälften (mit der Küchenmaschine) quer in sehr dünne Scheiben teilen.

Aus Essig, Traubenkernöl, Salz und Pfeffer sowie etwas Zucker eine Marinade rühren und den Fenchel unterheben. Gut durchmischen und mindestens 4 bis 5 Stunden ziehen lassen, dabei öfter umrühren.

In der Pfanne 4-5 EL Pflanzenöl erhitzen und Garnelen sowie die feinen Chilistreifen (oder ersatzweise 2 Msp. Cayenne) darin anbraten. Die Kokos-Raspeln dazugeben, leicht salzen und pfeffern. Die Garnelen wenden und fertig garen. Die Kokos-Raspeln werden dabei hellbraun.

Gehacktes Fenchelgrün zum marinierten Fenchel geben, diesen auf Tellern anrichten und die Garnelen darauf anrichten.

Kabeljau Auflauf mit Fenchel M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kabeljaufilet

300 g Nudeln, (z.B. Orecchiette oder Penne Rigate)

2 Knolle/n Fenchel

300 ml Schlagsahne

200 ml Milch

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener

½ Zitrone(n), den Saft

5 Zehe/n Knoblauch

2 TL Kurkuma

100 g Parmesan

Olivenöl

1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Den Fisch kalt abspülen, mit Küchentuch abtupfen, salzen und pfeffern, in Stücke schneiden. In eine Schüssel tun, mit dem Zitronensaft übergießen, abdecken und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit den Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen darin andünsten. Pfanne vom Herd nehmen und 1-2 Esslöffel Zitronensaft (vom Fisch „geklaut“ *g*) hinzugeben.

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und abschrecken. Mit dem Fenchel vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Darauf den Fisch verteilen.

Backofen vorheizen (200 °C, Umluftherd 180 °C, Gasherd Stufe 4)

Sahne und Milch mit dem gepressten Knoblauch und Kurkuma gut verquirlen, alles über die Nudeln und Fisch gießen. Mit viel frisch geriebenem Parmesan bestreuen (ich habe es nicht genau gemessen, es könnten sogar mehr als 100 g gewesen sein).

Alles im Herd ca. 12 Minuten überbacken. Evtl. ein paar Butterflöckchen oben auf den Käse geben.

Vor dem Servieren mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.11.03 Goldbek

Kabeljaufilet Fenchel Auflauf M

Zutaten für 2 Portionen

200 g Kabeljaufilet

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Knolle/n Fenchel

1 EL Öl (Olivenöl)

100 ml Sahne

1 EL Senf

1 Ei

1 EL Dill, fein gehackt

Käse (Edamer), gerieben

Kabeljaufilets säuern, salzen und pfeffern. Fenchel waschen und putzen, der Länge nach achteln und in kochendem Salzwasser 8 - 10 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit dem Öl ausfetten. Fenchelachtel und Kabeljaufilets abwechselnd hineinlegen. Sahne in einem Topf erhitzen, etwas abkühlen lassen. Senf, Ei und feingehackten Dill unterrühren, abschmecken und über den Auflauf gießen. Mit Edamer bestreut im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30-40 Minuten goldbraun überbacken. Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.12.02 Zooropa

Kabeljaufilet in Weißweinsauce

Zutaten für 4 Portionen

2 Zehe/n Knoblauch

1 Knolle/n Fenchel

3 Paprikaschote(n)

1 kleine Chilischote(n), rote

50 g Butter

½ Orange(n), abger. Schale u. Saft

300 ml Wein, weiß

Salz und Pfeffer

4 Scheibe/n Kabeljaufilet

Basilikum, frisch
Orange(n) - Scheiben

Zubereitung

Knoblauch zerdrücken, Fenchel in Streifen schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Chili entkernen und fein hacken. Butter zerlassen. Knoblauch, Fenchel, Paprika und Chilischote hinzugeben. 5 Minuten garen. Orangenschale, -saft und Wein unterrühren, würzen und aufkochen lassen. Fisch in die Pfanne geben und mit einem Deckel gut verschließen. Hitze reduzieren, etwa 10 Minuten köcheln lassen bis der Fisch gar ist und sich mit einer Messerspitze leicht zerplücken lässt. Würzen. Den Fisch auf vorgewärmten Serviertellern verteilen. Gemüse und Sauce rund um den Fisch anrichten, mit Basilikumblättern und Orangenscheiben garnieren. Sofort servieren.

Dazu passen neue Kartoffeln, Reis oder ein warmes frisches Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.04 Sylvi

Kalmar gefüllt auf gegrilltem Fenchel

Zutaten für 2 Portionen

150 ml Wasser

50 g Reis

100 g Blattspinat

20 g Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch, kleine

20 g Butter

2 kleine Kalmar(e) (à 100 g)

2 g Fenchelsamen

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

200 g Fenchel

1 EL Olivenöl

1 Zehe/n Knoblauch, kleine

60 g Butter

1 EL Fenchel, das Grün, gehackt

1 Spritzer Zitronensaft

Pfeffer, grob geschrotet

etwas Olivenöl für die Grillplatte

Zubereitung

Den Reis für die Füllung in 150 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und den Reis etwa 20 Minuten garen. Evt. noch vorhandene Flüssigkeit abgießen, ansonsten den Reis ausdampfen lassen.

Den Reis mit einer Gabel auflockern.

Den Spinat putzen und gründlich waschen. Blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel sowie den gehackten Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis untermischen, die Reis-Spinat-Mischung bis zur weiteren Verarbeitung beiseite stellen.

Die Kalmare waschen und die Haut abziehen. Dann die Tentakel aus dem Körperbeutel ziehen und anderweitig verwenden. Den Schulp entfernen und die Flossen vom Körperbeutel abziehen. Die Kalmare mit der Reis-Spinat-Mischung nicht zu prall füllen, weil diese sich beim Garen noch ausdehnen können. Die gefüllten Kalmare mit Holzspießchen fest zustecken oder mit Küchengarnt zunähen.

Den Fenchel waschen und trocknen. Den Wurzelansatz und den Stängel abschneiden. Wenn nötig, die äußeren harten Rippen entfernen. Etwas Fenchelgrün hacken und beiseite stellen. Die Knolle längs in 2 mm-dünne Scheiben schneiden. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Kalmare rundum mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen, mit Olivenöl bepinseln und auf einer vorgeheizten, mit Öl bepinselten Grillplatte 3-4 Minuten auf jeder Seite grillen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

29.01.05 Judith

Karpfen in Rotwein Butter

Zutaten für 4 Portionen

800 g Filet vom Karpfen, geschuppt

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft

200 g Möhre(n)

150 g Porree

200 g Fenchel - Knolle

1 Bund Dill

500 ml Wein, rot (z.B. Spätburgunder)

100 ml Portwein

200 ml Fond vom Fisch (Glas)

2 Lorbeerblätter

2 Gewürznelken
4 Wacholderbeeren
1 Zehe/n Knoblauch
1 TL Pfeffer - Körner, schwarze
1 TL Senfkörner
1 EL Zucker

4 EL Butterschmalz
200 g Butter, kalte

Zubereitung

Die Karpfenfilets in 8 gleich große Stücke schneiden, die Haut einritzen, den Karpfen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Gemüse putzen und sehr fein würfeln. Den Dill hacken, die Stiele aufheben.

Den Rotwein mit Portwein, Fond, Dillstielen, Lorbeer, Nelken, Wacholder, halbiertem Knoblauch, Pfeffer und Senfkörnern und dem Zucker offen auf 1/4 Ltr. einkochen.

Den Fisch in heißem Butterschmalz auf jeder Seite 6-8 Min. braten und warm stellen. Die Gemüsewürfel in wenig Salzwasser 6-8 Min. garen, abschrecken.

Den Rotweinsud durch ein Sieb gießen und im Mixer aufschlagen. Nach und nach die kalte Butter dazugeben. Die Sauce einmal aufkochen, salzen und das Gemüse dazugeben.

Auf Tellern anrichten, die Karpfenfilets darauf setzen und mit Dill bestreuen.

Brennwert p. P.: 683

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
15.02.02 Elfi

Klare Fischsuppe

Zutaten für 8 Portionen

300 g Fischfilet (Lottefilet), gewürfelt

300 g Fischfilet (Steinbuttfilet), gewürfelt

300 g Fisch (Seewolf), gewürfelt

300 g Lachsfilet, gewürfelt (nicht aus der Zucht)

4 Liter Kalbsfond, hell, geklärt

500 ml Wein, weiß

300 g Frühlingszwiebel(n), fein gehackt
1 Bund Dill, fein gehackt
1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
1 Bund Petersilie, glatt, fein gehackt
1 Knolle/n Fenchel, fein gewürfelt
1 TL Safranfäden
30 g Butter

Zubereitung

In Butter Zwiebeln und Fenchel anziehen lassen, bis diese glasig sind. Mit Wein ablöschen und warten bis der Alkoholgeruch verflogen ist. Hitze reduzieren. Dann mit Brühe aufgießen. Die Fischstücke zunächst mit Pfeffer und Salz würzen, dann bei kleiner Hitze hinzugeben (Achtung, sonst wird die Suppe trüb). Alles ca. 10 Minuten ziehen lassen, nicht kochen. Safranfäden hinzugeben und sodann die Kräuter. Würzen und dann servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
29.01.02 Bornheim

Knurrhahnfilet mit Fenchelgemüse M

4 Knurrhahnfilets

1 TL Salbei, in feine Streifen geschnitten
1 EL Kumquats, in feine Streifen geschnitten
1 Schalotte, fein gehackt

1/8 l Fischfond

1/8 l trockener Weißwein

Saft einer Zitrone

2 EL Crème fraîche

2-3 EL Butter

1 TL Mehlbutter

Pfeffer, Salz

Die Knurrhahnfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in etwas Butter von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten und anschließend warm stellen. Schalotte und Kumquats in etwas Butter glasig dünsten. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen und um die Hälfte reduzieren lassen. Zitronensaft, Salbei, Crème fraîche untermischen. Die Soße mit Mehlbutter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfi-

lets in der Soße kurz erhitzen und anrichten. Dazu Fenchelgemüse servieren.

Knusperkarpfen auf Fenchel Orangen Gemüse

Weihnachtsfisch fruchtig - frisch

Zutaten für 4 Portionen

800 g Karpfen Filet

1 Knolle/n Fenchel, mit Grün
200 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)
3 Chicoree
1 Zehe/n Knoblauch
80 g Mehl
4 EL Öl
4 EL Öl (Olivenöl)
50 ml Orangensaft
50 ml Wein, weiß

40 g Butter, kalt, in Würfeln

2 EL Zitronensaft
1 TL Fenchelsamen
4 Zweig/e Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Vom Chicoree die Spitzen ca. 2 cm breit abschneiden und waschen, Rest anderweitig verwenden.

Fenchel abspülen, vierteln und feine Streifen schneiden, Fenchelgrün fein hacken. Thymian abspülen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. Den Knoblauch abziehen, ebenso die Zwiebeln. Knoblauch in feine Scheibchen und Zwiebeln in dünne Spalten schneiden.

Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen und auf der Hautseite mit einem scharfen Messer mehrmals gleichmäßig einritzen. Fisch in vier gleichgroße Stücke teilen, mit Salz Pfeffer, Zitronensaft und Fenchelsaat würzen. Anschließend in Mehl wenden.

Speiseöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und die Fischfilets mit der Hautseite nach oben in die Pfanne setzen und scharf anbraten. Dann wenden und den Fisch mit der Hautseite nach unten in der Pfanne in den vorgeheizten Backofen schieben, auf der erste Schiene von unten bei 180 Grad 6 bis 8 Minuten braten.

Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Fenchel etwa 5 bis 6 Minuten darin braten, ab und an wenden. Dann die Chicoree-Spitzen,

den Thymian und den Knoblauch zufügen und etwa 1 Minute weiterbraten. Mit Orangensaft und Wein ablöschen und offen 5 Minuten schmoren. Kalte Butter-Würfel und Fenchelgrün unter das Gemüse rühren und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf eine Servierplatte geben. Fisch mit der Hautseite nach oben auf dem Gemüse anrichten.

Brennwert p. P.: 626

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.10.03 Liesbeth

Kochfisch Gemüse Suppe 2 Eigelb M

Neptuns Freude

Zutaten für 4 Portionen

700 g Fisch (Kochfisch), frisch

1 Zwiebel(n)

1 Pck. Safran

2 Möhre(n)

2 Lorbeerblätter

1 Zweig/e Thymian

50 g Fenchel, gehackt

50 g Sellerie, Stangen, gehackt

Orange(n) - Schale

800 g Krabben und Muscheln, frisch

2 Eigelb

6 EL Sahne

Salz und Pfeffer, weiß

Zubereitung

Den Fisch putzen und in Filets zerteilen. Gräten und Köpfe in 1,5 Litern Wasser mit 2 TL Salz, dem Gemüse, den Gewürzen und der Orangenschale 45-50 Minuten kochen. Die Suppe durch ein Haarsieb streichen.

Frische Schalentiere putzen, kochen, schälen. Muscheln 5 Minuten kochen, Krabben 1-2 Minuten. Die Fischfilets in ziemlich breite Streifen schneiden, die Suppe darüber gießen und den Fisch bei mäßiger Hitze gar werden lassen.

Eigelb und Sahne leicht schlagen, in die Suppe rühren und die Schalentiere einlegen. Danach darf die Suppe nicht mehr kochen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Mit Stangenweißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
15.07.05 hemet-nisut-weret

Krabben & Spaghetti mit Fenchel

1 Fenchelknolle
½ Bund glatte Petersilie
1 Stange Lauch
350 ml Gemüsebrühe
250 g Spaghetti
2 Esslöffel Kapern
3 Teelöffel Tomatenmark
5 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe

100 g Garnelen (ca. 6-8 cm), ohne Schale

Pfeffer, frisch gemahlen
Salz

Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün und die Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken. Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Garnelendarm unter fließendem Wasser entfernen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Fenchel darin 3 Minuten kochen. Den Lauch dazugeben und weitere 2 Minuten ohne Deckel garen, dabei soll die Flüssigkeit etwas einkochen. Das Nudelwasser aufsetzen und die Spaghetti al dente garen. Den Knoblauch in 3 Esslöffel Olivenöl kurz anbraten. Die Garnelen dazu geben, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten gar braten. Nun das Fenchelgrün, die Petersilie und die abgeseihten Spaghetti, sowie die Kapern und das Tomatenmark zum Gemüse geben und noch einmal aufkochen. Die Garnelen und das restliche Öl unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchziehen lassen.

Krustentieren Fond

Grundrezept für 1 Liter

Zutaten für 4 Portionen

650 g Hummer - Schalen (Karkassen), auch von Langusten, Langostinos, Krebsen

40 g Butter

50 g Karotte(n)

50 g Staudensellerie

50 g Lauch, gewürfelt

4 Schalotte(n)
50 g Fenchel
6 cl Cognac
0.3 Liter Wein, weiß, trocken
30 g Tomatenmark
2 Zehe/n Knoblauch
8 Körner Pfeffer, weiße
5 Körner Piment
1 Zweig/e Thymian
2 Zweig/e Estragon
700 ml Wasser oder Fischfond

Zubereitung

Die Karkassen in einer Schüssel fein zerstampfen. Zusammen mit dem Gemüse in der Butter anrösten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Den Weißwein, das Tomatenmark und die Gewürze zugeben und gut verrühren. Mit dem Fischfond auffüllen, einmal aufkochen und abschäumen. Bei milder Hitze für 20 Minuten köcheln lassen. Erst durch ein Sieb, dann durch ein Tuch passieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
14.04.05 otto42

Lachs Fenchelsuppe mit Pernod M

Zutaten für 4 Portionen
700 g Fenchel (Knollen)
100 g Petersilie (Wurzeln)
100 g Zwiebel(n)

80 g Butter

$\frac{3}{4}$ Liter Fischfond (aus dem Glas)
1 EL Fenchelsamen

$\frac{1}{8}$ Liter Sahne

6 cl Schnaps (Pernod)

200 g Crème fraîche

Salz und Pfeffer

Lachs, in Streifen

Zubereitung

Fenchelgrün abzupfen, beiseite stellen. Knollen waschen, halbieren, Strunk rausschneiden, Fenchel klein würfeln. Petersilienwurzel u. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Beides im Topf mit der geschmolzenen Butter glasig dünsten. Fischfond, Fenchelwürfel und -samen zugeben. Nach ca. 12 Minuten Kochzeit Sahne, Pernod und Crème fraiche einrühren, weitere 10 Min. köcheln lassen. Einige Fenchelwürfel rausnehmen, beiseite stellen. Suppe pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Suppe aufkochen, mit Fenchelgrün, Salz, Pfeffer würzen. Fenchelstücke und Lachsstreifen zugeben und in der Suppe erwärmen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
02.04.03 jbaer

Lachs in Gemüsebeize

Zutaten für 6 Portionen

1.3 kg Lachs, (enthäutet)

2 m.-große Karotte(n)

1 Stange/n Lauch

½ Knollensellerie

1 Knolle/n Fenchel

3 m.-große Zwiebel(n)

2 Orange(n), (unbehandelt)

1 Zitrone(n), (unbehandelt)

1 Bund Dill, fein geschnitten

100 g Salz - Zuckermischung Verhältnis 1:1 (am besten Meersalz)

Zubereitung

Gemüse waschen, schälen und mit einer Küchenreibe fein hobeln. Orangen und Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Das gehobelte Gemüse, Orangen, Zitrone und Dill mit der Salz-Zuckermischung mengen. Lachs darin einlegen und leicht beschweren. Die Beizezeit beträgt 48 Stunden - nach einem Tag wenden.

Den gebeizten Lachs dünn aufschneiden und mit frischem Weißbrot oder kleinen Reibekuchen servieren.

Tipp: Lachs in der Gemüsebeize hat einen sehr milden, frischen Geschmack. Gebeizten Lachs kann man im Kühlschrank gut einige Tage aufbewahren. Verbleibende Lachsstücke lassen sich hervorragend zu Tagliatelle in Sahnesoße mit Lachsstreifen, Lachstatar oder Lachsaufstrich verarbeiten.

Brennwert p. P.: 225

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

06.09.04 Lorscheter

Lachs Koteletts gegrillt

Saumon grillé

Zutaten für 4 Portionen

4 Lachs - Koteletts (je 200g)

100 ml Öl (Olivenöl)

4 Stängel Petersilie, glatte

4 Stängel Fenchel, das Grün

1 kl. Bund Dill

4 Lorbeerblätter

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Zitrone(n), unbehandelt

Zubereitung

Die Lachskoteletts ca. 1 Stunde in Olivenöl marinieren und öfter wenden. Aus Petersilie, Fenchelgrün, Dill und Lorbeerblättern 4 Sträußchen binden. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Lachs aus dem Öl nehmen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Der Fisch sollte an den Gräten noch nicht ganz gar sein. 4 Stückchen Alufolie mit etwas Marinieröl bestreichen und darauf je ein Kräutersträußchen ausbreiten. Den angebratenen Lachs darauf legen und gut salzen und pfeffern. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und auf dem Lachs verteilen. Die Päckchen verschließen und im Ofen ca. 5 Minuten backen.

Dazu passen Salzkartoffeln mit zerlassener Butter und gehackter Petersilie.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

29.08.02 Ronomu

Lachs Marinierte in Folie gegart

Zutaten für 4 Portionen

800 g Lachsfilet

Salz, Pfeffer

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

1 Chilischote(n), rote, fein gehackt

1 Bund Petersilie, glatte, fein gehackt

2 Knolle/n Fenchel
2 Stange/n Lauch
2 Grapefruit, rosa
1 Grapefruit, davon der Saft
1 EL Sherry, trocken
1 EL Wein, weiß
4 EL Öl (Olivenöl)
Zucker

Zubereitung

Fisch salzen und pfeffern, Knoblauch, Chili und Petersilie darauf verteilen. Fenchel in Streifen, Lauch in Ringe schneiden, Grapefruits filetieren. Saft, Sherry, Wein, Öl und etwas Zucker verrühren. Fisch, Gemüse, Grapefruitfilets in einen Bratschlauch geben, mit der Marinade beträufeln und ca. 3 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Ofen auf 175°C vorheizen. In den Ofen geben und ca. 20 Min. garen. dazu passen Bandnudeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
22.04.02 Hobbykoechin

Lachs mit Krabben in Mascarponesauce M

Zutaten für 4 Portionen

2 Bund Petersilie
Salz, Zucker
4 EL Essig (Estragonessig)
1 Zitrone(n)

4 Lachsfilet, à ca. 200g
2 Knolle/n Fenchel
3 Möhre(n)
1 Zwiebel(n)
125 ml Wein, weiß, trocken

250 ml Fischbrühe

3 EL Mascarpone
2 EL Zitronensaft
3 cl Schnaps (Bommerlunder)

200 g Nordseekrabben

1 EL Butter

Zubereitung

Einen Liter Wasser mit der Petersilie, je einer Prise Salz und Zucker, dem Estragonessig und einer in Scheiben geschnittenen Zitrone zum Kochen bringen.

Die filiierten Lachsschnitten hineingeben und bei kleiner Flamme 6 Min. garen. Fenchel und Möhren in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Zwiebel fein hacken, mit dem Weißwein aufkochen, Fischfond hinzufügen und ein wenig einkochen. Mascarpone unterrühren und mit Zitronensaft, Bommerlunder, Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben in der Soße erhitzen. Das Gemüse in 1 EL Butter kurz erwärmen. Den Lachs auf die Teller verteilen, darauf die Soße geben. Das Gemüse neben dem Fisch anrichten.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.04.02 Hobbykoechin

Lachsfilet auf Limonenspaghetti

Zutaten für 2 Portionen

2 Lachsfilet, à 125 g

6 Zehe/n Knoblauch

1 Limone(n)

½ Knolle/n Fenchel

300 g Nudeln (Spaghetti)

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Lachsfilets in mit Olivenöl ausgestrichene Form legen, salzen pfeffern, mit Olivenöl bestreichen, mit halbierten Knoblauchzehen bestreuen und 15 Minuten im auf 200 °C vorgeheizten Ofen backen.

Währenddessen Fenchel in feine Ringe (Halbringe, da nur halbe Knolle) schneiden, Grün aufheben, Fenchelscheiben in Limettensaft marinieren.

Limette auspressen (Hälfte des Safts für Fenchel, Rest aufheben), Schale abreiben.

Spaghetti kochen, abgießen, mit Olivenöl, mariniertem Fenchel incl. Marinade, Limonenschale und Fenchelgrün mischen.

Lachs mit Knoblauch auf Spaghetti setzen, Bratensatz etc. mit restlichem Limettensaft lösen, über alles drübergerben, fertig.

Salz braucht man fast gar nicht, da der Lachs und die Spaghetti ja salzig sind und der Limonensaft auch sehr würzig.

So schmeckt Fenchel übrigens auch meinem Süßen, den man sonst eigentlich damit jagen kann.

Wem es zuviel Knobi ist, der muss ja nicht alle Zehen mitessen, der Lachs schmeckt auch ohne ziemlich danach.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.12.04 Winkelfredli

Lachsfilet in Zitronensauce und M

Fenchel Birnen Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

4 Lachsfilet, ca. 1- 2cm dick

2 Knolle/n Fenchel

2 Birne(n), Sorte Alexander(bleiben fest) oder Dose

½ Stange/n Lauch

Wein, weiß

Pfeffer, roter

Salz und Pfeffer, weißer

Likör (Limonecello)

Zitrone(n)

Sahne

Butter

Mehl

Zucker

Zubereitung

Lauch vierteln, waschen und in dünne Streifen schneiden, Fenchel waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden, beides in Butter andünsten und mit trockenem, fruchtigen Weißwein ablöschen, Alkohol verdampfen lassen.

Birnen schälen und in kleine Stücke schneiden und dem Fenchel zugeben, etwas Birnensaft begeben (wenn man Birnen aus der Dose verwendet, erspart man sich den Birnensaft) und bei kleiner Flamme köcheln.

Lachsfilets in Mehl wenden und bei mittlerer bis hoher Hitze braten bis leicht braune Oberfläche, herausnehmen und warm stellen, Öl abschütten und Bratenreste mit einer Mischung aus Weißwein und Limonecello ablöschen, Alkohol verdampfen lassen und mit Schlagsahne angießen und verrühren, leicht einkochen lassen, mit Salz, weißem Pfeffer, Zitronensaft und etwas Zucker, wenn nötig, abschmecken, wer es mag kann es ja mit Stärke eindicken. 1 Teelöffel roten Pfeffer mit der Hand "zerbröseln" und dem Fenchel-Birnen Gemüse unterrühren.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.10.04 Ahagn

Lachsforelle aus dem

Ofen mit Fenchel und Orangen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Lachs - Forelle von ca. 1,2 kg, küchenfertig
- Salz und Pfeffer, weißer aus der Mühle
- 1 Bund Kerbel
- 3 Zweig/e Zitronenmelisse
- 500 g Fenchel - Knollen
- 2 Orange(n), unbehandelt
- 100 g Butter

Zubereitung

Forelle waschen, abtrocknen, salzen und pfeffern. Kräuter abbrausen, 2/3 davon hacken, den Rest in die Forelle füllen. Fenchel putzen und in Streifen schneiden, das Grün hacken. Orangen heiß waschen. Etwas Schale mit dem Zestenreißer abziehen, dann beide Orangen in Scheiben teilen. Gut 60 cm Alufolie auf der glänzenden Seite mit Butter fetten. Fenchel, die Hälfte der Orangen samt der Schale, Fenchelgrün, Kräuter und Butter in Stücken darauf geben. Fisch auflegen und mit Orangenscheiben belegen. Einen zweiten Bogen Alufolie locker darauf legen und beide an den Rändern sehr sorgfältig zusammenfalzen. Den Fisch auf der Mittelschiene des 200 Grad heißen Ofens (Gas: Stufe 3) in etwa 35 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.10.04 Sivi

Lachsmousse mit glasiertem Fenchel M

und Anis Limonen Schaum

Zutaten für 4 Portionen

250 g Lachs

150 g Fischfilet, feines (Scholle etc.)

100 g Spinat

2 Knolle/n Fenchel

2 Anis (Sternanis)

2 Limette(n)

50 ml Sahne

1 Zitrone(n)

50 g Butter

3 EL Sahne, geschlagen

50 ml Schnaps (Ricard)

50 ml Wermut (Noilly Prat)

50 ml Fischbrühe oder Gemüsebrühe

Puderzucker

Den Spinat putzen und waschen, in einen Topf geben und die Hitze anmachen. Einen Deckel draufgeben und warten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Das dauert nur wenige Sekunden. Sofort von der Hitze nehmen und abtropfen lassen.

Eine Klarsichtfolie vor eine Terrinenform (750 ml) legen, so dass sie genauso breit wie die Form ist.

Die Spinatblätter auf der Folie ausbreiten.

Die Fischfilets auf die Spinatblätter legen, evtl. stellenweise mit einem Messer begradigen. Die Reste zur Seite legen. Die Filets vorsichtig salzen. Den Lachs leicht angefroren in Stücke schneiden und in die Küchenmaschine geben, salzen und etwas Zitronenschale dazu geben. Die Küchenmaschine einschalten und eiskalte Sahne langsam dazu geben, hin und wieder die Masse überprüfen. Sie darf nicht zu dünnflüssig werden.

Die Folie mit dem Spinat und den Filets in die Form legen, so dass die Außenwände der Form bedeckt sind, mit der Lachsmasse auffüllen. Die Spinat- und Filetenden nach innen klappen, so dass die Masse oben bedeckt ist. Mit weiteren Filetresten und Spinatblättern abdecken, damit das Mousse rundherum und gleichmäßig weiß und grün ist. Am Ende auch die Endstücken der Klarsichtfolie umkippen und das Mousse auf diese Weise abdecken.

Die Form einige Male auf den Tisch klopfen, damit keine Luftlöcher entstehen. In einem Wasserbad im Herd bei 200 Grad für 30 Minuten fest werden lassen.

Einen Fenchel klein schneiden, in Butter glasig dünsten, mit Brühe, Noilly Prat und Ricard aufgießen. 2 Sternanis dazu geben, und die Schale einer Limone abreiben und dazugeben. 30 Minuten köcheln lassen. Dann abseihen, noch etwas einkochen, evtl. mit Ricard vorsichtig abschmecken und zur Seite stellen.

Einen Fenchel in vier Scheiben, die je ca. 3 mm dick sind, schneiden. Butter und Puderzucker in einer Pfanne schmelzen und die Fenchelscheiben für einige Minuten auf beiden Seiten glasieren. Nicht salzen.

Vor dem Servieren, die Anissauce erwärmen und Schlagsahne unterheben. Mit einem Schneebesen aufschlagen.

Das Mousse stürzen und in 12 Scheiben schneiden, je eine Fenchelscheibe in die Mitte legen, das Mousse und den Anisschaum rundherum anrichten. Mit hauchdünnen Streifen der Limonenschale bestreuen

Diese Menge reicht für drei bis vier Personen als Vorspeise oder Zwischengang, für zwei Personen als Hauptgericht

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.11.02 Ingrid_R

Lachssülze im Fenchelblatt

2 Lachsfilets, enthäutet

500 g Fischgräten

je 1 Bund Suppengrün und Kerbel

1 l Wasser

1/2 l Weißwein

1 Lorbeerblatt

1 EL Zitronensaft

1 EL Schnittlauch, fein geschnittenen

4 große Fenchelblätter, blanchiert

8 Blatt Gelatine

Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten

Fischgräten, Lorbeerblatt und Suppengrün in einen Topf geben, Wein und Wasser dazugeben und einen kräftigen Fischsud ansetzen. Den Sud ca. 20 Minuten kochen, anschließend passieren und den Fond nochmals um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Kerbel in den Fond geben und mixen, die eingeweichte Gelatine und den Schnittlauch begeben und erkalten lassen bis es zähflüssig wird.

Die Lachsfilets in erbsengroße Würfel schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten bei kleinem Feuer durchziehen lassen. Die Fischwürfel abkühlen. Anschließend mit dem grünen Gelee und dem Zitronensaft mischen.

Die Masse in die blanchierten Fenchelblätter füllen und mindestens drei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Loup de Mer Gebratener mit Oliven

Zutaten für 4 Portionen

2 Fisch(e) (Loup de Mer+, à 700 g)

2 Tomate(n)

60 g Oliven, klein, schwarz

2 Zweig/e Fenchel

1 Zitrone(n), davon geriebene Schale und Saft

5 EL Olivenöl, kalt gepresst

800 g Kartoffeln

100 g Butter

½ Bund Schnittlauch
Mehl
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Die Fische schuppen, ausnehmen, waschen und gut trocken tupfen, dann jeweils einen Zweig Fenchel in den Bauch legen. Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und warm stellen. Die Tomaten enthäuten und in Würfel schneiden.

In einem Topf 4 EL Olivenöl, Tomaten, Oliven, Zitronenschale und -saft miteinander vermischen. Salzen und bei schwacher Hitze vorsichtig erwärmen.

Die beiden Fische mit Salz und Pfeffer gut würzen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Den Backofen auf 240°C erhitzen. Ein Backblech mit Olivenöl einpinseln, die beiden Fische darauf legen und 7 Minuten im Ofen garen. Die Fische wenden, mit Olivenöl beträufeln und weitere 5 Minuten garen.

Die Kartoffeln pellen, in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken, dabei die Butter und schließlich den fein gehackten Schnittlauch untermengen. Abschmecken und warm stellen.

Die Fische aus dem Backofen nehmen, behutsam die Filets ablösen und auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Neben jedes Filet einen Löffel der zerdrückten Kartoffeln setzen und rundherum die vorbereitete Mischung aus Öl, Oliven, Tomaten und Zitrone verteilen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
13.01.05 Judith

Matjestatar mit Fenchel

Zutaten:

10 Matjesfilets

½ grüne Gurke, entkernt und geschält
1 Fenchelknolle
4 Stangen Lauchzwiebeln
2 Kartoffeln, festkochend
0,5 Bund Petersilie
1 EL Weißweinessig
1 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Fenchel und Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Matjes, Gurke und Frühlingszwiebeln auch in kleine Stücke schneiden, die Petersilie hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Öl, Essig, etwas Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und etwas durchziehen lassen - fertig.

Meeräsche mit Fenchel

Zutaten:

4-6 Meeräschenkoteletts

1 EL Zitronensaft

Salz

2 Fenchelknollen

4 Zehen Knoblauch

4 Tomaten

4 EL Öl

Salz

weißer Pfeffer

¼ l trockener Weißwein

2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Zitronenmelisse)

30g Butter

Zubereitung:

Die Fischkoteletts unter fließendem kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Fenchelknollen putzen und waschen. Jede Knolle vierteln und im kochenden Salzwasser 10 Minuten garen. Danach auf ein Sieb zum abtropfen geben. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen und häuten. Die Tomaten halbieren, die Kerne ausdrücken und vierteln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Fenchel und Tomaten darin bei großer Hitze rasch anbraten. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit dem Wein ablöschen. Eine entsprechend große Ofenform ausfetten. Die Fischstücke und das Gemüse einschichten. Die Kräuter darüber streuen und mit den Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 bis 20 Minuten garen.

Meeresfrüchtesalat mit

Fenchel und Mango

Zutaten für 4 Portionen

1 Stange/n Lauch

Salz

1 Knolle/n Fenchel, klein

1 kleine Mango(s)

1 kleine Pfefferschote, rot

Orange(n)

5 EL Öl (Olivenöl, extra Vergine)

250 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

125 ml Wein, weiß

100 g Garnele(n), gegarte, geschälte Garnelen

150 g Tintenfische (Tintenfischringe), gegart

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackte

Zitrone(n)

2 EL Kräuter, fein gehackte

einige Salat - Blätter

Zubereitung

Von der Lauchstange die Wurzel und das grüne Ende entfernen. Die Stange erst in 5 cm lange Stücke, dann in feine Julienne schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Fenchelknolle längs halbieren, harten Strunk keilförmig herausschneiden und die Hälften in hauchdünne Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in schmale Streifen schneiden. Die Pfefferschote fein hacken.

Alle vorbereiteten Zutaten vermischen und in Orangensaft und 3 EL Öl marinieren.

Miesmuscheln sorgfältig waschen und putzen.

Den Wein zum Kochen bringen und die Muscheln darin zugedeckt garen, bis sich die Schalen öffnen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen und mit Garnelen und Tintenfischringen vermischen.

Das restliche Öl in einer Pfanne mit dem Knoblauch erhitzen und die Meeresfrüchte darin kurz durchschwenken.

Salzen und mit Zitronensaft beträufeln, mit Kräutern bestreuen, dann etwas abkühlen lassen.

Mit den übrigen Salatzutaten vermischen.

Abdecken, kühl stellen und etwa 1 Stunde marinieren lassen. Dann mit den Salatblättern anrichten.

Dazu frisches Pizzabrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
17.07.02 Judith

Meeresfrüchtesalat mit Mango

Zutaten für 4 Portionen

1 Stange/n Lauch

Salz

1 Knolle/n Fenchel, klein

1 kleine Mango(s)

1 kleine Pfefferschote, rot

Orange(n)

5 EL Öl (Olivenöl extra Vergine)

250 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

125 ml Wein, weiß

100 g Garnele(n), gegarte, geschälte

150 g Tintenfische (Ringe), gegart

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

Zitrone(n)

2 EL Kräuter, fein gehackt

einige Salat - Blätter

Zubereitung

Von der Lauchstange die Wurzel und das grüne Ende entfernen. Die Stange erst in 5 cm lange Stücke, dann in feine Julienne schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Fenchelknolle längs halbieren, harten Strunk keilförmig herausschneiden und die Hälften in hauchdünne Streifen schneiden.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in schmale Streifen schneiden.

Die Pfefferschote fein hacken.

Alle vorbereiteten Zutaten vermischen und in Orangensaft und 3 EL Öl marinieren.

Miesmuscheln sorgfältig waschen und putzen. Den Wein zum Kochen bringen und die Muscheln darin zugedeckt garen, bis sich die Schalen öffnen.

Muschelfleisch aus den Schalen lösen und mit Garnelen und Tintenfischringen vermischen. Das restliche Öl in einer Pfanne mit dem Knoblauch erhitzen und die Meeresfrüchte darin kurz durchschwenken. Salzen und mit Zitronensaft beträufeln, mit Kräutern bestreuen, dann etwas abkühlen lassen.

Mit den übrigen Salatzutaten vermischen.

Abdecken, kühl stellen und etwa 1 Stunde marinieren lassen. Dann mit den Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.07.02 Judith

17.09.02 Judith

Miesmuscheln Bouillabaisse Marseillaise

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Fisch, (Mittelmeerfische wie Knurrhahn, Merlan, Seeaal, Seeteufel, Kabeljau, Makrele, Schellfisch, Scholl

2 EL Zitronensaft

1 TL Salz

1.25 Liter Wasser

500 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

1 Zwiebel(n)

1 Karotte(n)

1 Stange/n Lauch

1 Stange/n Staudensellerie

4 Zehe/n Knoblauch

100 ml Öl (Olivenöl)

1 Lorbeerblätter

1 Zweig/e Thymian

1 Stück Fenchel - Grün

2 Stiel/e Petersilie

1 Stück Orange(n) - Schale

4 Kartoffeln

3 Tomate(n)

1 Dose/n Safran (0,1g)

Pfeffer, weißer

12 Scampi

Fisch - Abfälle

Die Fische waschen, von Schwänzen, Köpfen und Flossen befreien, mit etwas Zitrone beträufeln und 20 min. ziehen lassen. Das Wasser mit dem Salz aufkochen lassen und die Fischabfälle (bei Verwendung von Filets

vom Fischhändler mitgeben lassen!) hinein geben. Aufkochen lassen und im offenen Topf 15-20 min. leise köcheln lassen, dabei immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen. Die Muscheln waschen und säubern und in einem extra Topf in Salzwasser garen. Inzwischen die Zwiebeln würfeln, die Karotte, Kartoffeln, Sellerie und den Lauch in Scheiben schneiden. Den Knoblauch mit etwas Salz zerdrücken. Die Kräuter zu einem Sträußchen zusammenbinden. Das Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Das Kräutersträußchen dazugeben und mit der inzwischen durch ein Tuch gesiebten Fischbrühe aufgießen. 10 min. garen lassen, dann die Fischfilets dazugeben; die Brühe darf jetzt nicht mehr kochen, nur noch leicht moussieren. Nach 15-20 min. sind die Fische gar. 10 min. vor Ende der Garzeit gibt man die Scampi dazu, kurz vor dem Servieren werden die Muscheln und die in Scheiben geschnittenen Tomaten in der Suppe erwärmt.

Stilecht isst man die Bouillabaisse so: der Fisch und das Gemüse werden vorsichtig aus der Brühe genommen und auf einer Platte angerichtet. Die Brühe wird getrennt dazu in einer Terrine gereicht. Jeder nimmt sich vom Fisch und Gemüse nach Wahl und gießt sich von der Brühe in den eigenen Teller. Dazu passt am besten Baguette und Aioli.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten
20.08.03 Sivi

Muscheln Gedämpfte

Zutaten für 4 Portionen

20 g Pilze (getrocknete Wolkenohrpilze)

20 g Pilze (getrocknete Shiitake)

2 kg Muschel(n), gemischte, frische

2 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

200 g Fenchel (Fenchelknolle)

1 Zucchini

1 Bund Petersilie, glatte

4 Zweig/e Thymian, frischer

4 EL Öl (Oliven)

Salz und Pfeffer, frisch gemahlener weißer

200 ml Wein, weiß, trocken

3 EL Portwein

1 Wurzel/n Petersilie

Zubereitung

Die beiden Pilzsorten im lauwarmen Wasser einweichen. Die Schwertmuscheln in kaltes Wasser legen und das Wasser mehrfach wechseln, weil die Muscheln besonders sandig sind. Alle Muscheln unter fließendem Wasser

bürsten und von den Miesmuscheln den Bart entfernen. Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Möhren und die Petersilienwurzel schälen. Den Fenchel putzen und zusammen mit Möhren und Petersilienwurzel grob hacken. Die Schale vom gewaschenen Zucchini mit einem Zestenreißer in Streifen abziehen. Die eingeweichten Pilze putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen abrebeln. Das Olivenöl in einem weiten Topf mit Deckel erhitzen. Pilze und alle Gemüse, außer Zucchiniestreifen, im Öl andünsten, leicht salzen und pfeffern und den Weißwein angießen. Einmal aufkochen lassen und zunächst die großen Muscheln, wie Schwertmuscheln und große Miesmuschel in den Topf geben. Den Deckel schließen und die Muscheln über starker Hitze etwa 3 Minuten dämpfen. Dann die restlichen Muscheln zugeben und ebenfalls einige Minuten dämpfen, bis alle Muscheln geöffnet sind. Dabei den geschlossenen Topf mehrmals rütteln. Den Topf öffnen und noch geschlossene Muscheln wegwerfen. Zucchiniestreifen, Petersilie und Thymian untermischen und eine Minute ziehen lassen. Das Gericht mit Portwein abschmecken. Muscheln und Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen und weißen Pfeffer frisch darüber mahlen.

Brennwert p. P.: 300

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.11.01 Tomate

Ölsardinen Tunesischer Salat 2 Ei

8-10 Personen

4 große Tomaten

1 Salatgurke

2 Paprika

1 Kopfsalat schwarze Oliven

1 Salatzwiebel

1 Fenchelknolle Petersilie

1 Dose Ölsardinen mit Haut

2 Dosen Thunfisch

2 hartgekochte Eier

Salz,

Pfeffer,

Essig,

Öl,

Zucker

Zubereitung:

Tomaten, Gurken, Paprika und Zwiebeln in Würfel schneiden. Fenchel in hauchdünne Scheiben hobeln. Alles mit dem Thunfisch vermischen. Das Dressing anrühren und unterziehen. Salatblätter auf einem großen Teller verteilen, den Salat darauf geben und mit den Sardinen, Eierachteln und den Oliven garnieren.

Viel Spaß wünsche ich! Gruß, Jule

Räucherlachs Überbackener Fenchel

Für 4 Portionen
600 g Kartoffeln (mehlig kochend),
Salz
4 Fenchelknollen (à ca. 200 g)
1/2 Bund Dill

300 g Räucherlachs in Scheiben

100 g Schmand

1-2 EL Meerrettich (Glas)
3 Eigelb (Eier: Größe M)
2 1/2 EL Butter Pfeffer,
geriebene Muskatnuss

1. Kartoffeln waschen, schälen, vierteln, in 20-25 Minuten in Salzwasser gar kochen. Fenchel waschen, putzen. Strunk keilförmig entfernen, 8-12 Blattschiffchen von den Knollen abtrennen, Rest würfeln. Fenchel in siedendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, abtropfen lassen. Dill abbrausen, die Spitzen abzupfen und klein hacken.

2. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Lachs in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen, durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Schmand, Meerrettich, Eigelben, 2 EL Butter, Fenchelwürfeln und Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Lachs unterheben.

3. Auflaufform mit übriger Butter einfetten. Schmandcreme in die Fenchelschiffchen füllen, in die Auflaufform setzen. Im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten überbacken. Mit Schmandtupfen und Dill servieren.

Getränke-Tipp: trockener Weißwein (z.B. Weißer Burgunder) Variante: Zucchini statt Fenchel Eine Alternative für alle, die keinen Fenchel mögen: Schmandcreme in leicht ausgehöhlte Zucchinihälften füllen, dann wie im Rezept beschrieben backen. • Wenig Aufwand: * •

Zubereitungszeit: 35 Minuten •

Zubereitungszeit: 25 Minuten •

Pro Portion: 435 kcal/1830 kJ

Viel Spaß wünsche ich! Gruß, Jule

Regenbogenforelle Lasagneauflauf M und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

12 Lasagneplatte(n)

1 Fisch (Regenbogenforelle, ca. 1 kg)

1 Zwiebel(n)

150 g Fenchel (Knolle)

1 EL Öl (Olivenöl)

400 g Tomate(n), passiert (Dose)

50 ml Tomatenmark

1 TL Zucker

1 TL Salz

¼ TL Cayennepfeffer

Für die Sauce:

2 EL Butter

3 EL Mehl

800 ml Milch

1 TL Salz

¼ TL Pfeffer

2 Tasse/n Parmesan

Zubereitung

Die Regenbogenforelle ausnehmen, filetieren und in dünne Scheiben schneiden. Nun eine Tomatenmischung herstellen! Dazu die Zwiebel schälen und fein hacken. Jetzt den Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Fenchel in Öl in der Pfanne anschwitzen. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Salz und Cayennepfeffer dazu geben. Das alles ohne Deckel etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Jetzt zur Sauce: In einem kleinen Topf Butter zerlassen, Mehl dazu geben, umrühren und mit Milch ablöschen. Dies 5 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Nun wird der Auflauf zusammengebastelt! Die Forelle, die Lasagneplatten, die Tomatenmischung und die Sauce jetzt abwechselnd in eine feuerfeste Form schichten. Die oberste Schicht muss aus Sauce bestehen und darüber den Parmesan streuen. Auf der 2. untersten Einhängung des Ofens bei 200° C ca. 40 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.08.02 Biene62

Riesengarnelen mit grünem Carpaccio

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Melone(n) (Galia Melone)
- 1 Avocado(s)
- 500 g Fenchel
- 1 Zitrone(n)
- 100 ml Öl (Olivenöl)

150 g Riesengarnelen

Kresse

Zubereitung

Die Riesengarnelen schälen, den Darm entfernen und längs halbieren. In etwas Olivenöl, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Den Fenchel säubern, den Strunk entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden und ebenfalls in Olivenöl, Zitronensaft, Salz und viel Pfeffer marinieren.

Die Melone vierteln, die Kerne entfernen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Avocado mit dem Sparschäler schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Zum Abschluss die Garnelen mit ihrer Marinade kurz in der Sauteuse erhitzen.

Den Fenchel in der Mitte des Tellers platzieren und mit Kresse garnieren. Melonen- und Avocadoscheiben mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft würzen und abwechselnd im Kreis um den Fenchel legen. Die Garnelen einzeln am Tellerrand platzieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

04.07.03 miss.tress

Das sieht bestimmt klasse aus! Allerdings wären mir 150 g Garnelen für 4 Personen zu wenig, ich würde 250 g nehmen.

Gruß, fine 10.11.2004 10:42

Rotbarbe mit Filoteigecken

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Blätter Teig (Filoteig - Yufkateig)
- 8 Fischfilet (Rotbarbenfilets mit Haut)
- 1 Möhre(n)
- 1 Stange/n Lauch, nur das Weiße
- ½ Knolle/n Fenchel
- 1 Knolle/n Knoblauch

1 Bund Basilikum
1 Zitrone(n), Saft und Zesten
1 Prise Zucker
Meersalz
Pfeffer, schwarz, gemahlen
½ Tasse/n Öl (Olivenöl, gutes)

Zubereitung

Basilikum klein hacken (4 Zweige zum Dekorieren beiseite legen) und mit dem Olivenöl in ein Schraubdeckelglas füllen, einige Stunden, am besten über Nacht aromatisieren lassen, danach absieben. Basilikum mit etwas Zitronensaft, etwas von dem Basilikumöl, Salz und Knoblauch pürieren (ähnlich wie Pesto) - nach Geschmack ggf. einige geröstete Pinienkerne mit verarbeiten.

Gemüse in Juliennes schneiden und in einem EL des Basilikumöls kurz anbraten, eine Prise Zucker zugeben, einige Zitronenschalenzesten zugeben, mit Pfeffer, Meersalz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und beiseite stellen.

Aus dem Filoteig 16 Vierecke ausschneiden, mit dem Basilikumöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen in ca. 15 min knusprig backen (nach ca. 10 min 1 x wenden) ca. 200°.

Gesäuberte Rotbarschfilets salzen und mit Zitronensaft beträufeln, kurz in Mehl wenden und in Olivenöl zuerst auf der Hautseite und dann kurz auf der anderen Seite braten, pfeffern, gar ziehen lassen.

Dann kommt die Stunde des Gestalters: Anrichten!

Mit dem Basilikumpesto einige malerische Kleckse auf den gut angewärmten Teller geben. Abwechselnd eine gebratene Teigplatte, ein EL Gemüse, 1 Filet und zum Abschluss wieder eine gebratene Teigplatte auflegen - pro Person 2 Filets - richtige Profis machen daraus einen Turm mit 2 Filets ich nicht, ich mache zwei kleine Türmchen .

Noch ein Tröpfchen Pesto oben drauf, ein Basilikumblatt als Garnitur.

Dazu ein Rosé de Provence, gut gekühlt nicht zu fruchtig, z.B. St. André de Figüère.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.10.02 Susa

Rotbarsch in Fenchel 1 Ei

300 g Rotbarschfilet

2 große Fenchelknollen

2 Schalotten, fein geschnitten

1 Ei

4 EL Weißbrot, gerieben
1 Bund Blattpetersilie, fein geschnitten
1 frisches Lorbeerblatt, fein geschnitten
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Butter

Die Fenchelknollen am Wurzelstrunk knapp abschneiden und in Salzwasser weich kochen, dann kalt abschrecken und die einzelnen Blätter von der Knolle abtrennen. Die Rotbarschfilets mit Pfeffer und Salz würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Dann Fischfilet in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. In der Pfanne die Schalotten anschwitzen und zum Fisch geben. Ebenfalls Petersilie, Lorbeerblatt, Ei, Gemüsebrühepulver und 2 EL Weißbrotbrösel zugeben und alles gut vermischen. Die Fenchelblattschalen mit Pfeffer und Salz würzen und die Fischmasse einfüllen. Alles in eine gebutterte Auflaufform setzen, mit Butterflöckchen und den restlichen Brotbröseln bestreuen und im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten gratinieren.

Rotbarsch Mariniertes im Gemüsebett

Zutaten für 2 Portionen

1 Rotbarsch küchenfertig etwa 1,8 kg

Für die Marinade:

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst
25 g Ingwer, frisch geschält
3 Chilischote(n), rot, frisch, entkernt
1 Bund Petersilie, glatt
1 Bund Koriandergrün
1 Grapefruit, davon den Saft
2 EL Wermut, Noilly Prat
2 EL Sojasauce
4 EL Öl, Olivenöl
1 TL Zucker

Für das Gemüse:

3 Knolle/n Fenchel, mittelgroß
600 g Porree
Öl
3 Grapefruit, rosa
3 EL Sesam
Petersilie

Zubereitung

Rotbarsch schuppen und innen und außen gründlich waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut von beiden Seiten kreuzweise etwa 0,5 cm tief einschneiden. Ingwer, Chilischoten, Petersilie und Koriander fein hacken und mit den übrigen Zutaten für die Marinade verrühren, in einen großen Tiefkühlbeutel geben und den Fisch darin 3-4 Std. im Kühlschrank marinieren.

Fenchel und Porree putzen und klein schneiden. Backofen auf 200°C vorheizen, Fettpfanne gut ölen. Gemüse hineingeben, Rotbarsch darauf legen und mit der Marinade übergießen und im Backofen 35-40 Min. garen. In der Zwischenzeit die Grapefruits filetieren und 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben, alles mit dem Sesam bestreuen und fertig garen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

30.09.02 Sofi

Rotbarsch vom Grill M

mit gegrilltem Fenchel und Olivendip

2 Fenchelknollen

2 Rotbarschfilets

3 EL entkernte schwarze Oliven

1 Bund Basilikum

30 g Pinienkerne, geröstet

1 eingelegtes Sardellenfilet

1 Chilischote, entkernt

1 TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen

50 g Parmesan, frisch gerieben

1/4 l Olivenöl, kalt gepresst

Salz,

Pfeffer

Olivenöl

Die Fenchelknollen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einpinseln.

Die Rotbarschfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Olivenöl einpinseln.

Fisch und Fenchel direkt auf den Grill oder auch auf Alugrillteller geben und von beiden Seiten braten.

Für den Dip die Oliven ganz fein hacken. Basilikum, Pinienkerne,

Sardellenfilet, die grob geschnittene Chilischote, groben Pfeffer, Parmesan, kalt gepresstes Olivenöl in einen Cutter geben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, und die Oliven unter die Sauce mischen.

Fisch und Fenchel mit dem Dip anrichten.

Rotbarschfilet Fenchel Topf

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fenchel

30 g Butter

750 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

500 g Rotbarschfilet

½ Zitrone(n), in Scheiben

1 Bund Dill, frisch, oder 1 Pck. gefroren

etwas Zucker

Zubereitung

Fenchel putzen, waschen, längs halbieren und das Fenchelgrün aufbewahren. Fenchelhälften in Scheiben schneiden und in der zerlassenen Butter andünsten. Mit der Brühe ablöschen. Bei niedriger Hitze im geschlossenen Topf 10-15 Minuten ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Rotbarschfilet in der Zwischenzeit in einem anderen Topf in leise kochendem Wasser mit Salz und den Zitronenscheiben zugedeckt ca. 8 Minuten ziehen lassen. Dill und Fenchelgrün fein hacken. Fischfilet mit dem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen, in mundgerechte Stücke zupfen und zum Fenchel geben.

Mit dem gehackten Dill und Fenchelgrün garniert servieren. Schmeckt mit Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

28.04.05 Shimone

Rotbarschfilet mit Fenchel Gemüse 1 Ei

1 Portion

30 g Langkornreis

Salz

125 g Rotbarschfilet

Zitronensaft

200 g Fenchel; geputzt

weißer Pfeffer

1 Ei; (Gew.-Kl. 4)

5 g Fett

3 Dillstiele

Reis in kochendem Salzwasser 15 - 20 Minuten garen.

Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Fenchel waschen. In dünne Spalten schneiden. In wenig Salzwasser ca. 8 Minuten dünsten.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Fischfilet darin wenden. Fett erhitzen. Fisch pro Seite 3 bis 4 Minuten braten. Rest Ei darüber gießen und stocken lassen.

Dill waschen, fein hacken. Alles anrichten und Dill darüber streuen.

Pro Person ca. : 420 kcal

Pro Person ca. : 1760 kJoule

Eiweiß : 35 g

Fett : 15 g

Kohlenhydrate : 31 g

Broteinheiten : 2

Zubereitungs- Z.: 30 Minuten

Rotbarschfilet mit Kräutern in Alufolie

Zutaten für 4 Portionen

8 Rotbarschfilet

1 Zitrone(n)

1 Bund Thymian

1 Bund Basilikum

1 Bund Petersilie

100 g Fenchel - Grün

80 g Butter

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Filets mit Zitronensaft ca. 15 Minuten marinieren. Die Kräuter waschen und hacken. Nun die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils

ein Filet in die Mitte eines quadratischen Stückes Aluminiumfolie legen. Auf jedes Filet ein Stück Butter von ca. 10 g legen, kräftig mit den Kräutern bedecken und mit einem zweiten Filet abdecken. Obenauf ein weiteres Stückchen Butter. Die Filets mit der Folie fest verpacken, auf ein Backblech setzen und im Ofen bei ca. 180°C etwa 15-20 Minuten backen.

Dazu passen eine Weißweinsauce und Wildreis.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.07.05 thommip

Rotbarschfilet und Krabben mit Fenchel M

1 Zwiebel
2 kleine Fenchelknollen mit Grün
3 Tomaten

600 g Rotbarschfilet

2 EL Öl

2 TL Hummerpaste

300 g Krabben

Salz

weißer Pfeffer a. d. Mühle

150 g Creme fraiche

Zwiebel fein würfeln. Fenchel waschen, Grün abschneiden und fein hacken.

Knollen der Länge nach vierteln, Strunk herausschneiden und die Stücke quer in dünne Scheiben schneiden. Tomaten häuten, in kleine Stücke schneiden.

Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel und Fenchel bei schwacher Hitze dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Hummerpaste untermischen.

Den Fisch auf Zwiebel und Fenchel legen, Krabben und Tomaten darüber verteilen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche auf die Tomaten klecksen.

Fisch und Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten garen. Alles locker mischen und sofort servieren.

Sardellenfilets Fenchel Anisetts M

2 große Fenchelknollen

1/4 l Olivenöl

Die Fenchelknollen in Salzwasser bissfest kochen. Abschrecken, halbieren und einzelnen Schichten voneinander lösen, die größeren Schalen aufheben, den Rest fein würfeln.

1 TL Anissamen
1/2 Bund Basilikum
1/2 Peperoni
1 EL Pastis

8 Sardellenfilets

4-8 gepresste Knoblauchzehen (je nach Geschmack und Größe)
2 enthäutete und gehackte Fleischtomaten
6 EL Olivenöl
Salz, frischer schwarzer Pfeffer

etwas frisch geriebener Parmesan

Die Sardellenfilets in warmen Wasser wässern, dann hacken. Knoblauch und Anissamen leicht anbraten, Sardellen und Tomatenwürfel zugeben und einkochen. Die Fenchelwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer und geschnittenem Basilikum abschmecken. Die Masse in den Fenchel füllen, noch mal erhitzen und mit gehobeltem Parmesan garnieren.

Sardinen Gegrillte mit Fenchel

Zutaten für 4 Portionen

8 kleine Sardinen, frische
3 Knolle/n Fenchel
1 Zitrone(n), den Saft
1/8 Liter Wein, weiß, trocken
1 EL Fenchelsamen
4 Zehe/n Knoblauch
50 ml Öl (Olivenöl)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Sardinen ausnehmen, gründlich waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Innen und außen mit Salz bestreuen, in eine flache Schüssel legen.

3 Knoblauchzehen fein hacken, mit 50 ml Olivenöl verquirlen, 1 EL Fenchelsamen einrühren.

Über die Fische träufeln. 1/8 Liter Wein angießen, zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

In einem Topf etwa 1 Liter Salzwasser aufkochen.

Fenchelknollen putzen, 5 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtrocknen lassen. Quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Fische aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und etwas abtrocknen. Sud auffangen.

Sardinen mit den Fenchelscheiben auf einen Grillrost legen, mit einem Teil der Marinade einstreichen.

Überm Holzkohlegrill langsam 10-15 Minuten garen (oder stattdessen 10 Minuten in der Grillpfanne braten).

Fisch und Gemüse ab und zu mit der Marinade bestreichen, 1-2 mal wenden.

Vorm Servieren mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

26.07.03 Judith

Sardinen Tunesischer Salat 2 Ei

Zutaten für Portionen

4 Fleischtomate(n)

1 Salatgurke(n)

2 Paprikaschote(n), rot

1 Kopf Salat

1 Glas Oliven, schwarze

1 Zwiebel(n) (Salatzwiebel)

1 Knolle/n Fenchel

½ Bund Petersilie

1 Dose/n Sardinen in Öl, mit Haut

2 Dose/n Thunfisch in Öl

2 Ei, hartgekocht

Salz und Pfeffer

3 EL Essig

3 EL Öl

Zucker

Zubereitung

Tomaten, Gurken, Paprika und Zwiebel in Würfel schneiden. Fenchel in hauchdünne Scheiben hobeln. Alles mit dem Thunfisch vermengen. Das Dressing anrühren und unterziehen. Salatblätter auf einem großen runden

Teller verteilen, den angemachten Salat draufgeben und mit den Sardinen, Eier achteln und den Oliven garnieren. Mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

11.01.02 Monika

Sardinen und Fenchel

400 g Pasta "Orecchiette"

4 frische Sardinen

250 g Fenchel

2 Zwiebeln

1 Msp. Safran

Olivenöl (extra Vergine), Salz, schwarzer Pfeffer geschrotet

3 Sardellenfilets

50 g Rosinen

50 g Pinienkerne geröstet

Garnitur: Frittierter Basilikum und gebrochener Parmesan

Die gewaschenen Sardinen filetieren. Den Fenchel würfeln und in reichlich Salzwasser blanchieren. Den Fenchelfond aufheben. Etwa eine Tasse des Kochwassers in einem Topf mit den fein gewürfelten Zwiebel aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Safran zufügen. Nun das Olivenöl einlaufen lassen, bis die Soße Konsistenz bekommen hat. Salzen und pfeffern.

Die Sardellenfilets mit Olivenöl in einer Pfanne erwärmen die Sardinenfilets dazu geben und kurz anbraten. Nudeln in dem Fenchelwasser abkochen.

Pasta aus dem Kochwasser nehmen, aber nicht abschrecken, kurz mit der Soße, Rosinen und Pinien vermengen und die Sardinenfilets samt des Bratansatzes über die Nudeln geben.

Scampi Risotto mit Fenchel

150 g Risottoreis

6 Scampi

1 Schalotte, fein geschnitten

1/2 Fenchelknolle
500 ml Gemüsebrühe
80 ml trockener Weißwein
2 EL Pernod
etwas Safran
Cayennepfeffer
Salz

Butter,
Olivenöl

Die Fenchelknolle putzen, das Grün entfernen und zur Seite legen. Den Wurzelansatz entfernen, die übrige Knolle in feine Streifen schneiden. In einem breiten Topf etwas Butter und Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel und Fenchelstreifen darin andünsten. Den Reis zugeben und kurz anbraten, die Hitze reduzieren und etwas Wein und Brühe zugießen. Sobald sich der Reis mit der Flüssigkeit vollgesogen hat, wieder Brühe und Wein nachgießen.

Dazwischen immer gut umrühren, damit nichts ansetzt oder anbrennt. Safran in etwas Wein auflösen und zugeben. Der Reis ist nach ca. 25 Minuten gar.

Die Scampi aus den Schalen lösen, längs halbieren und den Darm entfernen.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Scampi braten, mit Pernod beträufeln und warm stellen.

Risotto mit Salz und Cayennepfeffer würzen, ein Esslöffel Butter unterrühren und anrichten. Scampi mit Bratenfond über den Reis geben und mit Fenchelgrün dekorieren.

Scampi Tagliatelle mit Fenchel M

Zutaten für 4 Portionen
350 g Nudeln (Tagliatelle)

150 g Scampi

1 Knolle/n Fenchel

200 g Tomate(n) (Cocktailtomaten), halbiert

200 g Sahne

1 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Scampi in kleine Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Den Fenchel in kleine Streifen schneiden, zu den Scampis geben

und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Zwei Minuten aufkochen lassen, anschließend die Sahne und die Tomatenhälften hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen. Die Tagliatelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und mit der Sauce vermischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.11.04 Dani74

Schollenfilet mit Kräuter Senfsoße 2 Ei

Zutaten für 6 Portionen

6 Fischfilet (Schollenfilets)

Maismehl

30 g Butter

4 EL Öl

½ Bund Fenchel - Grün, gehackt

½ Bund Dill, gehackt

½ Bund Petersilie, gehackt

¾ Tasse/n Wein, weiß

3 EL Senf (Dijonsenf)

¾ Tasse/n Gemüsebrühe

2 Ei, verrührt

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wälzen. Die 4 EL Öl und die Butter erhitzen und die Filets darin goldbraun braten. Abtropfen und beiseite stellen.

In einem Topf im Wasserbad die Brühe, den Wein, die Eier langsam unter ständigem rühren erhitzen, bis die Soße eindickt. Das Olivenöl unterrühren und die Kräuter dazugeben. Fisch in eine ofenfeste Form legen, mit der Soße begießen und im vorgeheizten Ofen auf 200° 5 min backen.

1.2.04 Shampe

Seelachs Fileteintopf

Zutaten für 4 Portionen:

2 Packungen tiefgefrorenes Seelachs-Filet,

3 Zwiebeln,

1 Knoblauchzehe,
1 Zucchini,
1 Fenchelknolle,
2 EL Sonnenblumenöl,
1 Dose Tomaten,
3/4 l Wasser,
1 Würfel Klare Suppe,
1 TL Zitronensaft

Zubereitung: Seelachs-Filet antauen lassen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Fenchelknolle (etwas Fenchelgrün zurückbehalten) putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini und Fenchel darin andünsten. Tomaten abtropfen lassen. Abtropfflüssigkeit und Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Klare Suppe darin auflösen. Alles ca. 5 Min. kochen. Seelachsfilet und die Tomaten zugeben. Weitere 5 Min. kochen. Mit Zitronensaft würzen und abschmecken. Zurückbehaltenes Fenchelgrün klein schneiden. Suppe in Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

256 Kalorien/Portion

Seeteufel im Fenchel Nuss Sud M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Seeteufel (Schwanz)
2 kleine Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
2 Knolle/n Fenchel
100 g Walnüsse, gehackte

1 Becher Schlagsahne

1 Becher Crème fraiche (mit Kräuter)

Butter
Salz und Pfeffer, Pfeffer
½ Zitrone(n)

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In reichlich Butter anbraten.

Seeteufel von Mittelgräte und Haut befreien; in ca. 50 g schwere Medallions schneiden. Die Stücke mit Zitrone säuern. Seeteufel und Nüsse hinzugeben.

Alles ca. 5 Minuten andünsten. Fenchel klein schneiden und hinzugeben. Nach ca. 15 Minuten Dünstzeit des Seeteufels Sahne und Creme fraiche zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Noch weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch und das Gemüse gar sind.

Dazu können Bandnudeln gereicht werden. Alternativ auch Reis

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.10.04 Yeza

Seezungenfilets mit Grapefruit und Anisreis

Geschmack der etwas anderen Art.

Zutaten für 4 Portionen

8 Seezungefilet

1 Zitrone(n), den Saft
Salz und Pfeffer

2 Lorbeerblätter

50 g Reis (Langkornreis)

100 g Reis (Wildreismischung)

1 Prise Anis, gemahlen

2 m.-große Fenchel Knollen

2 Grapefruit

Für die Sauce:

Grapefruitsaft von 2 Früchten

150 g Butter

Zubereitung

Die Seezungenfilets abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In einem großen Topf mit wenig Wasser und den Lorbeerblättern in etwa 8 Minuten gar ziehen lassen.

Den Langkornreis mit der Wildreismischung vermengen und in Salzwasser etwa 30 Minuten ausquellen. Mit Anis abschmecken.

Den Fenchel putzen, in Streifen schneiden und in Salzwasser etwa 10 Minuten dünsten. Die Grapefruits schälen und filetieren.

Für die Sauce den Grapefruitsaft einkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Sauce mit der Butter abbinden. Die Seezungenfilets mit der

Sauce begießen und mit dem Reis, Fenchelstreifen und Grapefruitfilets auf 4 Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
15.08.02 Dragonfly-Lady

Seezungenpäckchen

Zutaten für 2 Portionen

2 Seezunge(n) - Filets

- 1 Bund Lauchzwiebel(n)
- 2 m.-große Tomate(n)
- 2 kleine Möhre(n)
- 1 Knolle/n Fenchel
- 1 große Kartoffeln
- 1 m.-große Zucchini, mittel
- Petersilie, Dill, Kerbel, Estragon, Thymian, Koriander, Lorbeerblatt
- 1 Zitrone(n)
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer, schwarzer

Zubereitung

Fischfilets abspülen und trocken tupfen, Lauchzwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden, Tomaten häuten und in Scheiben schneiden, Möhren fein würfeln, Fenchel, Zucchini und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Ofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Zwei große Alufolienblätter mit Öl einpinseln, darauf zuerst den Fenchel und die Möhren verteilen, salzen, pfeffern und mit Öl beträufeln. Darauf Zucchini und Kartoffeln verteilen, dann die Tomaten; ebenfalls salzen und pfeffern und mit Öl beträufeln. Darauf den Fisch legen, mit Zitronensaft würzen und mit Kräutern bestreuen, ein wenig salzen und pfeffern. Die Päckchen gut verschließen, auf ein Backblech legen und etwa 20 Min. im Backofen garen.

Mit Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
: 21.10.04 pingu41269

Venusmuscheln mit Linguine

Extra fettarm

Zutaten für 2 Portionen

20 Muschel(n) (Venusmuscheln)

1 Knolle/n Fenchel
2 Tomate(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 Chilischote(n)
2 EL Öl
4 EL Wein, weiß
Salz und Pfeffer
125 g Nudeln (Linguine)
etwas Dill
50 ml Wasser

Zubereitung

Muscheln ca. 10 Minuten wässern, danach verlesen. Fenchel putzen und klein schneiden. Tomaten halbieren, würfeln. Knoblauch und Chili sehr fein hacken.

Öl erhitzen. Chili, Knoblauch, Tomaten und Fenchel darin anbraten. Muscheln zugeben. Mit Wein und 50 ml Wasser ablöschen. Salzen, pfeffern und ca. 10 Minuten einkochen lassen.

Linguine in Salzwasser garen, abgießen, mit den Muscheln mischen. Nochmals abschmecken. Mit gehacktem Dill bestreuen.

Brennwert p. P.: 450

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.05.05 Dragonfly-Lady

Zanderfilet mit Fenchel Dill Kartoffeln M

Zutaten für Portionen

2 Fischfilet (Zander)

2 Knolle/n Fenchel
250 g Kartoffeln
Dill, frisch
1 EL Olivenöl

20 g Butter

Koriander, Pfeffer, Meersalz
½ Zitrone(n)

Für die Sauce:

150 g Kartoffeln
300 g Fenchel
300 ml Gemüsebrühe

2 EL Sahne

Lorbeerblatt, Liebstöckel, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und dämpfen. Fenchel entstielen, in Streifen schneiden, in Butter leicht andünsten. Etwas Zitronensaft zugeben (Achtung: sparsam dosieren). Fischfilets mit Salz, Pfeffer, etwas Zitrone würzen, in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl kurz anbraten und maximal fünf Minuten mit Deckel dünsten. Zum Schluss die zerdrückten Korianderkörner und den frischgehackten Dill zum Fenchel geben, Kartoffeln zufügen, alles sachte durchmischen und mit dem Fisch servieren.

Dazu passt Fenchelsauce. Kartoffeln und Fenchel in Würfel schneiden, in etwas Butter andünsten, Gemüsebrühe zugeben, mit Lorbeer und wenig Liebstöckelkraut 10 Minuten leicht köcheln lassen. Pfeffer und Sahne zugeben. Sauce pürieren und passieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

18.03.05 heyla

Fleisch Geflügel

Brathähnchen in Olivenöl mit mediterranem Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

1 Hähnchen, à 1,75 kg

150 ml Öl (Olivenöl, kaltgepresst)

½ Zitrone(n)

einige Thymian - Zweige, frische

450 g Kartoffeln, kleine, neue

1 Aubergine(n), in 2,5 cm große Würfel geschnitten

1 Paprikaschote(n) rot, geviertelt

1 Knolle/n Fenchel, geputzt und geviertelt

8 Zehe/n Knoblauch, in der Schale

Salz, grobes aus der Mühle

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Hähnchen mit Olivenöl einreiben und pfeffern. Die halbe Zitrone zusammen mit ein paar Thymianzweigen in die Bauchhöhle schieben.

Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten in einen großen Bräter legen und etwa 30 Minuten braten. Dann aus dem Ofen nehmen und salzen, wenden und mit dem Bratensaft begießen.

Die Kartoffeln in dem Bratensaft wenden und rings um das Hähnchen legen. Den Bräter wieder in den Ofen stellen und weiterbraten.
Nach 30 Min. Aubergine, Paprika, Fenchel und Knoblauch in den Bräter legen, mit dem restlichen Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Gegebenenfalls den restlichen Thymian hinzufügen.
Weitere 30-50 Minuten garen, dabei das Gemüse gelegentlich mit dem Bratensaft begießen und wenden.
Mit einer scharfen Messerspitze die Garprobe zwischen Keule und Brust machen.
Bleibt der austretende Saft klar, ist das Hähnchen gar.
Das Gemüse soll bissfest und hellbraun sein.
Fleisch und Gemüse im Bräter servieren oder das Gemüse auf einer Platte anrichten und das tranchierte Hähnchen darauf legen.
Den Bratensaft, nachdem das Fett abgeschöpft wurde, separat in einer Sauciere servieren.

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.
21.02.02 Judythchen

Ente mit Orange

Zutaten für 4 Portionen

1 Ente

- 1 Zwiebel(n)
- 4 Blätter Salbei, frisch
- 2 Orange(n), unbehandelt

125 ml Fleischbrühe

- ½ Zitrone(n)
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Marsala
- Fenchel

Butter

- Öl (Olivenöl)

Zubereitung

Ente waschen und innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.
Mit den grobgehackten Zwiebeln und 4 Salbeiblättern füllen.
Mit einer Gabel die Haut der Ente in gleichmäßigen Abständen einstechen.
Die Ente in eine Form legen und bei niedriger Temperatur im vorgeheizten Backofen schmoren, ab und zu drehen und mit Marsala übergießen.
Nach einer ca. 1/2 Stunde Temperatur erhöhen und nochmals 1 Stunde lang braten.

Bratensaft abschöpfen und auf dem Herd mit dem Saft der 2 Orangen aufkochen lassen.

Die Ente mit feinen Raspeln der Orangenschale bestreuen und mit der Orangensauce und gedünstetem Fenchel servieren.

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

21.02.02 c.nick

Entenbrust mariniert mit Fenchel

Zutaten:

2 Flugenten-Brüste

1 unbehandelte Orange

2 EL Öl

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Knoblauchzehe

4 Tropfen Tabasco

500 g große festkochende Kartoffeln

2 kl. Fenchelknollen

Zubereitung:

Die Entenbrüste waschen und abtrocknen. Die Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. 1 TL Schale, 2 EL Saft, das Öl, Salz, Pfeffer, zerdrückten Knoblauch und Tabasco mischen, die Entenbrüste damit einreiben. zugedeckt ca. 2 - 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Inzwischen die Kartoffeln waschen und schälen, mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen oder die Kartoffeln klein würfeln. Den Fenchel waschen und putzen, in kleine Stücke schneiden, das Fenchelgrün beiseite legen.

Die Entenbrüste mit der Marinade, dem übrigen Orangensaft und der Schale in einen Bräter geben, die Kartoffelkugeln und den Fenchel drum herum verteilen, kurz in der Flüssigkeit wenden. Bei 200 °C im heißen Backofen etwa 45 Minuten garen, zwischendurch das Gemüse wenden und die Entenbrüste mit Garfond bestreichen.

Mit gehacktem Fenchelgrün bestreut servieren.

Hähnchen auf Orange M

Zutaten für 2 Portionen

1 Orange(n)

150 ml Orangensaft
2 Zehe/n Knoblauch, gehackt
1 TL Fenchel Samen, gemahlen

2 Hähnchenbrustfilet, à 100 g

1 Knolle/n Fenchel
6 Oliven, schwarze
1 EL Öl

2 Scheibe/n Käse (Maasdamer)

Zubereitung

Die Orange schälen und in Scheiben schneiden.
Orangensaft, geh. Knoblauchzehe und Fenchelsamen verrühren. die Hähnchenbrustfilets und Orangenscheiben in der Marinade ca. 60 Min. ziehen lassen.

1 Fenchelknolle in streifen und die schwarzen, entsteinten Oliven in Streifen schneiden.

Trockengetupftes Fleisch in 1 El Öl braten, würzen, warm stellen. Fenchel im Bratfett dünsten, Marinade und Olive zugeben, erwärmen. Das Fleisch auf das Gemüse geben, je 1 Scheibe Maasdamer darauf schmelzen lassen. Mit Fenchelgrün garnieren.

Nur 11 g Fett pro Portion

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
23.09.02 Tshaka

Hähnchen Filet auf Fenchelsalat

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenfilets

Salz
Pfeffer
4 EL Öl
2 Fenchelknollen
2 Orangen
1 rote Zwiebel
2 EL Weißwein-Essig
rosa Beeren (im Supermarkt im Gewürzregal zu finden)

Zubereitung:

1 Filets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In 2 EL heißem Öl ca. 15 Minuten braten.

2. Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Gün aufbewahren. Eine Orange auspressen. Die andere schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden.

3. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Fleisch in Scheiben schneiden. Saft zum Bratfett geben, aufkochen. Essig und restliches Öl hinzufügen. Salat mit Soße anrichten, gehacktes Fenchelgrün und Beeren darüber-streuen.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten

Garzeit ca. 15 Minuten

Hähnchen Gemüse Pfanne 2 Eigelb M

Zutaten für 6 Portionen

6 Hähnchenschenkel

Salz und Pfeffer

250 g Brokkoli

350 g Zucchini

150 g Fenchel

750 g Paprikaschote(n), bunt

1 Bund Lauchzwiebel(n)

200 g Champignons, frisch

3 Zehe/n Knoblauch

Oregano

1 Becher Crème fraîche

2 Eigelb

Butterschmalz

Basilikum

Paprikapulver

Zubereitung

Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer einreiben und in einem Bräter im Ofen bei 200°C etwa 45 Min. braten. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und schneiden. Knoblauch mit Salz verreiben.

Fett erhitzen. Lauchzwiebeln, Champignons und Knoblauch andünsten, dann restliches Gemüse zufügen und weitere 15 Min. dünsten, das Gemüse sollte bissfest bleiben. Würzen.

Die Hähnchenkeulen aus dem Bräter holen. Fett von der Bratenflüssigkeit abschöpfen. Crème fraîche mit den Eigelben verrühren und zu dem Sud geben. Das Gemüse zulegen, die Hähnchenkeulen obenauf und im Ofen nochmals kurz (5 Min.) erhitzen.

Dazu: Reis, Baguette oder besonders lecker, aber auch fettiger: bereits im Bräter mitgegarte Kartoffeln.

Getränkeempfehlung: ein trockener Weißwein

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Minuten

11.05.01 PitZwo

Hähnchen Salat

Zutaten für 2 Portionen

4 Orange(n), unbehandelte

100 g Hähnchenfilet

4 EL Öl

4 EL Essig

Salz

Pfeffer

Zucker

60 g Zwiebel(n)

200 g Chicoree

200 g Fenchel

100 g Feldsalat

Zubereitung

Von 1 Orange Schale abreiben und Saft auspressen. Filets in Öl 10 Min. braten. Würzen. Fond mit Saft und Essig ablöschen, Orangenschale zugeben und würzen. 1 Orange dick schälen. Orangen, Fenchel, Zwiebel und Chicoree in Scheiben schneiden. Salat waschen. Alles anrichten und mit der Marinade begießen.

Brennwert p. P.: 380

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.01.05 Seehuhn

Hähnchenbrust Fenchel Orangen Salat

mit Rosmarinhähnchen

1 Hähnchenbrust mit Haut und Knochen

1 Schalotte, fein geschnitten

5 Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

3 Rosmarinzwige

1 EL Sherry

1 Fenchelknolle mit Grün
2 Orangen
2 EL weißer Balsamico
4 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
8 schwarze Oliven
Salz,
Pfeffer
Olivenöl zum Anbraten

Die Hähnchenbrust auslösen, die Haut dranlassen. Die Knochen grob zerkleinern und zusammen mit den Schalottenwürfeln in einem Topf mit wenig Öl anrösten. Pfefferkörner, Lorbeerblatt, einen Rosmarinzweig und Sherry zugeben und mit 150 ml Wasser aufgießen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen, dann passieren und bis auf 2 EL einkochen. Mit Salz abschmecken.

Den Fenchel waschen, putzen und fein hobeln. Die Orangen schälen, über einer Schüssel filetieren und dabei den Saft auffangen. Aus dem Orangensaft, Balsamico, kalt gepresstem Olivenöl und Zitronensaft eine Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel mit der Vinaigrette vermengen und kurz durchziehen lassen.

Die übrigen Rosmarinzweige vorsichtig längs durch die beiden ausgelösten Hähnchenbrustfilets stecken. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden und noch ca. 5 Minuten fertig braten. Den Fenchelsalat auf Tellern anrichten, Orangenfilets und Oliven darauf geben. Die heißen Hähnchenbrüste auf den Salat geben und den Fond rundherum träufeln. Mit etwas Weißbrot servieren.

Hähnchenbrust Fenchelauflauf M

Zutaten für 4 Portionen
2 Knolle/n Fenchel, á 400 g
30 g Butter oder Margarine
8 EL Gemüsebrühe
5 Lauchzwiebel(n)
500 g Kartoffeln

600 g Hähnchenbrustfilet

Salz und Pfeffer
30 g Butterschmalz

1 Becher Schlagsahne, (200 g)

1 Becher Crème fraîche (150 g)

50 g Parmesan, geriebener

Zubereitung

Fenchelknollen putzen, waschen und vierteln. Fenchel im heißen Fett kurz andünsten. Gemüsefond zugießen, alles ca. 8 Minuten dünsten.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, in den letzten zwei Minuten zum Fenchel geben.

Kartoffeln schälen, waschen und mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln.

Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen. Längs halbieren, pfeffern und salzen. Im heißen Butterschmalz von jeder Seite zwei Minuten braten.

Eine flache, ofenfeste Auflaufform mit etwas Fett auspinseln. Vorbereitete Zutaten hineinschichten, würzen. Sahne, Creme fraiche und Parmesankäse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Fenchelauflauf geben. Im Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen. Vor dem Herausnehmen prüfen, ob die Kartoffelscheiben gar sind. Mit Fenchelgrün garnieren.

Tipp: In einer breiten, flachen Auflaufform bekommt man mehr von der beliebten goldgelben Kruste, und der Auflauf gart in der Mitte besser durch.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.04.05 frizz1

Hähnchenbrust in Kokos mit

Fenchel-Apfelrohkost

2 Hähnchenbrust ohne Haut (à 100 g)

80 g Fenchel

80 g Apfel

4 EL Kokosflocken

2 EL Mehl

1 Ei

20 g Rucola

2 EL Hagebuttenkonfitüre

2 EL Obstessig

3 EL Rapsöl kalt gepresst

1 EL Zitronensaft

Basilikum

1/2 Limone

Salz und Pfeffer

Vorbereitung:

Apfel Haus ausstechen, säubern, vierteln, feinblättrig schneiden, Fenchel säubern, 2 Fenchelpfeifen abnehmen, Rest halbieren, feine Streifen schneiden.

Rucola waschen, gut abtropfen, grob zerschneiden.

Ei aufschlagen, verschlagen, Limone in Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust in kleine Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durchs Ei ziehen, in Kokosflocken wenden.

Hagebuttenkonfitüre in eine Schüssel geben, Obstessig, kalt gepresstes Rapsöl mit Salz und Pfeffer würzen, Rucola dazu, alles verrühren, Apfel, Fenchel untermengen, Zitronensaft dazu - gut vermischen.

Zubereitung:

Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Medaillons darin beidseitig saftig ausbraten.

Anrichten:

Fenchelpfeifen auf flachen Teller setzen, Rohkost darin anrichten, herauslaufen lassen.

Medaillons darauf setzen, mit Limonenscheiben und Basilikum garnieren.

LG Amanda aus kug von Fritzi

Hähnchenbrust Nudeln mit Fenchel DIA

(Diabetes)

200 g Vollkorn-Nudeln,
40 g Öl

200 g Hähnchenbrustfilet,

200 g Möhren,
200 g Fenchel ,
20 g Pinienkerne,
Kräuter der Provence,
Salz.
Pfeffer,

Nudle kochen. Inzwischen Fenchel in möglichst dünne Scheiben schneiden.

Möhren putzen, schälen, waschen, klein schneiden. Das Gemüse in einer beschichteten Pfanne in der Hälfte des Öls knackig braten. Herausnehmen und warm stellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer

und Kräutern der Provence würzen. Heiß in dünne Scheiben schneiden. Pinienkerne kurz in der heißen Pfanne rösten. Nudeln, gebratenes Gemüse und Hähnchenbrust auf einem Teller anrichten. Pinienkerne darüber streuen.

Hähnchenbrustfilet Indonesische Reispfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 Chilischote(n)
- 1 Orange(n)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 125 ml Sojasauce

400 g Hähnchenbrustfilet

- 250 g Reis
- 250 g Spargel
- 250 g Möhre(n)
- 1 Knolle/n Fenchel mit Grün
- 1 Bund Koriander ersatzweise Petersilie

Chilischoten entkernen. Knoblauch und Chili hacken. Filet in dicke Streifen schneiden. Knoblauch, Chili, Saft und Schale einer Orange, Kreuzkümmel sowie Sojasoße in eine große Schüssel geben. Brustfilets ca. 1 Stunde marinieren. Spargel und Fenchel in dünne Scheiben schneiden, Möhren in Stifte schneiden. Reis kochen, abschrecken. Huhn aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, im Wok anbraten, Gemüse zufügen, alles durchbraten. Mit Marinade ablöschen und mit dem Reis vermengen. Mit Fenchelgrün und Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

01.05.01 Dine

Hähnchenbrustfilet mit Fenchel Mango Salat

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 Maracuja(s), frisch (oder 2 EL Maracujasaft)
- 1 TL Honig
- 1 EL Gewürzmischung (Cajun Barbecue Gewürz), bei meinen Rezepten
- 2 EL Öl

400 g Hähnchenbrustfilet

Salz

1 Kopf Salat, frischer, grüner
1 Knolle/n Fenchel
1 Mango(s), reif
1 Grapefruit, rosa
1 TL Honig
Pfeffer

Zubereitung

Für die Hähnchenspieße 16 Holzspieße in Wasser legen, damit sie später beim Grillen nicht verbrennen.

Knoblauch abziehen und pressen. Maracuja halbieren und das Fruchtfleisch samt der Kerne mit dem Honig, Knoblauch, Cajun-Barbecue-Gewürz und 1 EL Öl zu einer Marinade vermischen.

Das Hähnchenbrustfilet mit kaltem Wasser abbrausen, gut trocken tupfen und in lange dünne Streifen schneiden. Fleisch leicht salzen und in der Marinade wälzen, darin mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Fenchel-Mango-Salat machen. Dazu den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte, große Stücke rupfen. Die Mango parallel zum ovalen Kern aufschneiden. Möglichst alles Fruchtfleisch vom Kern lösen, Schale entfernen und in Würfel schneiden. Fenchelknolle waschen und das Fenchelgrün hacken. Die Knolle halbieren und (z.B. mit dem Gemüsehobel) in dünne Streifen schneiden. Die Grapefruit mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die innere weiße Haut mit entfernt wird. Nun entlang der Trennhäute die Filets heraus-schneiden. Den austretenden Saft dabei auffangen.

Grapefruitsaft, Honig, Fenchelgrün und 1 EL Öl zu einer Salatsauce mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alle Salatzutaten dazugeben.

Falls nicht "echt" gegrillt wird: den Backofengrill vorheizen. Die Hähnchenbruststreifen wellenförmig auf die Holzspieße ziehen und auf der zweiten Schiene von oben auf jeder Seite einige Minuten grillen, bis sie gar sind.

Spieße auf dem Salat servieren.

Dazu passt ein leichter trockener Weißwein und frisches Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

25.11.04 Amatoria

Hähnchenbrustfilets Überbacken 2 Eigelb M

Zutaten für Portionen

4 Hähnchenbrustfilet

3 Knolle/n Fenchel, á 150 g
Salz und Pfeffer

2 EL Öl
400 g Tomate(n)

100 g Schlagsahne

2 Eigelb

100 g Käse (mittelalter Gouda)

Zubereitung

Fenchel putzen, waschen, achteln. Fenchelgrün beiseite legen. Fenchel in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. vorgaren. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Im heißen Öl von jeder Seite 4-5 Min. braten.

Tomaten waschen, Stielansatz rausschneiden und in Scheiben schneiden. Sahne mit Eigelb verrühren. Käse reiben und hinzufügen. Salzen und pfeffern. Fleisch schräg in Scheiben schneiden, salzen und mit Fenchelachteln und Tomatenscheiben in eine feuerfeste, gefettete flache Form schichten. Eiersahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°-225°C ca. 10 Minuten überbacken. Mit Fenchelgrün garnieren. Am besten reicht man dazu Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
05.02.05 Ela*

Hähnchenbrustspieß mit Fenchel

1 Portion

30 g Naturreis
Salz

100 g Hähnchenfilet

100 g grüne Paprikaschote; geputzt
100 g Fenchel; geputzt
30 g Zwiebel
schwarzer Pfeffer
getrockneter Majoran
5 g Fett
1/8 l Gemüsebrühe
Diät-Bindefix (ohne BE Anrechnung)

Reis 30 Minuten kochen. Das Fleisch und Paprika in grobe Würfel und Fenchel in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Paprika- und Fleischwürfel sowie Zwiebelspalten aufspießen, würzen. In Fett ca. 10 Minuten braten, warm stellen.

Fenchelstreifen im Bratfett andünsten, pfeffern. Brühe zugeben, 3 Minuten garen und binden.

Pro Person ca. : 330 kcal

Pro Person ca. : 1382 kJoule

Eiweiß : 28 g

Fett : 6 g

Kohlenhydrate : 36 g

Broteinheiten : 2

Zubereitungs.-Z.: 40 Minuten

Gruß Inge (aus kug)

Rezepte von anderen Usern aus demselben Tread:

Hähnchenschenkel Mediterran

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenschenkel

1 kg Kartoffeln

1 Zucchini

2 Tomate(n)

1 Stange/n Porree

2 Zwiebel(n)

1 Paprikaschote(n), rot

1 Fenchel

250 ml Hühnerbrühe

Zubereitung

Hähnchenschenkel mit Pfeffer und Salz würzen und auf ein Backblech bei 200 Grad in den Backofen stellen. Inzwischen das Gemüse in schmale Streifen schneiden und in Olivenöl andünsten (ca. 10 Min). Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

Nach etwa einer halben Stunde die Hähnchenschenkel aus dem Backofen holen. Auf das Backblech wird nun das angedünstete Gemüse um das Hähnchen gelegt. Oben auf liegen die Kartoffeln. Diese mit etwas Salz bestreuen. Nun wird ca. 250 ml Hühnerbrühe angerührt und über das Backblech verteilt. Das Blech nun wieder in den Backofen ca. 1 Std. bis die Hähnchenschenkel gar sind.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
29.03.01 Praschinger

ein kleine wenngleich wichtige Empfehlung: da die Kartoffeln von allen Gemüsezutaten die längste Kochzeit haben, besser selbige zuunterst legen. dann köcheln sie lange genug in der brühe und werden darin gar. ich hatte sie noch - wie im Rezept empfohlen - oben auf gelegt. leider waren sie dann aber arg gummiartig.
und zu so einen leckeren Gericht gehört natürlich Knoblauch. am einfachsten direkt in die brühe pressen.
guten Hunger!! 11.12.2001 14:06

Hähnchenspieße auf Fenchel-Traubensalat

mit krossem Kräuterbutter-Stangenbrot

240 g Hähnchenbrust ohne Haut

1/2 Fenchel
10 Trauben
1/2 Zwiebel rot
je 1/4 Paprikaschote (rot, grün, gelb)
1/2 Frühlingslauch
1 EL Rapsöl
1/2 EL Honig
1/16 l Traubensaft
2 EL Traubenessig
2 EL Rapsöl kaltgepresst
6 Stück Walnusskerne
1 EL Melisse
30 g Kräuterbutter
1 Mini Stangenbrot
Jodsalz, Pfeffer
Blattpetersilie
Melissensträußchen

Vorbereitung:

- Hähnchenbrust in Würfel schneiden; Zwiebel schälen und in Blätter schneiden.
- Paprikaschoten entkernen, säubern und ebenfalls in Blätter schneiden.
- Frühlingslauch säubern, in feine Scheiben schneiden. Walnüsse fein hacken; Trauben waschen, halbieren, entkernen.
- Melisse abzupfen und in feine Streifen schneiden; Blattpetersilie abzupfen, waschen und trocknen.
- Fenchel säubern, in ganz feine Streifen schneiden.

-Hähnchenbrustwürfel mit Zwiebel und Paprika abwechselnd auf Holzspießchen auffädeln und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

Zubereitung:

-Honig und Traubensaft in einer Schüssel gut verrühren, Traubenessig, kalt geschlagenes Rapsöl und Walnüsse hinzugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

-Melisse, Frühlingslauch, Trauben und Fenchel dazugeben, gut untereinander mengen, 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

-Spießchen in heißem Rapsöl beidseitig auf den Punkt braten.

-Stangenbrot schräg einschneiden, mit Kräuterbutter einstreichen und im Ofen kross backen - danach fertig durchschneiden.

Anrichten:

Blattpetersilie auf flachen Teller auflegen, Fenchelsalat darauf anrichten, Spießchen darauf setzen, Kräuterbutter anlegen und mit Melissensträußchen garnieren.

LG Amanda kug Fritzi

Huhn in Gemüseallerlei Baby

ab dem 4./5. Monat

Zutaten für 1 Portionen

20 g Hähnchen

50 g Fenchel

50 g Karotte(n)

50 g Kartoffeln

300 ml Wasser

1 TL Butter

10 g Feldsalat

Zubereitung

Gemüse schälen, putzen, waschen. Fleisch und Gemüse in kleine Stücke schneiden und in den Dünsteinsatz eines Kochtopfes geben (Sieb geht auch). Das Wasser in den Topf geben, den Dünsteinsatz einsetzen und das Gemüse ca. 15 Min. garen. Das gegarte Gemüse mit dem gewaschenen Feldsalat, Butter und 100 ml Garflüssigkeit pürieren.

Brennwert p. P.: 170

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

19.10.03 Schlaftiger

Huhn Zitronenhähnchen

Zutaten für 6 Portionen

2 Huhn (Hähnchen), in jeweils 6 Teile zerlegt,

2 Zitrone(n), ausgepresst

1 EL Salz

1 EL Sambal Olek

5 EL Olivenöl

500 g Zwiebel(n)

500 g Fenchel

500 g Kirschtomate(n)

1 TL Salz

1 handvoll Kräuter nach Geschmack (Salbei oder Thymian oder Oregano)

Zubereitung

Das Salz im Zitronensaft auflösen, mit Sambal Oelek und Olivenöl gut verrühren und die Hühnerteile darin 1-3 Stunden an einem kühlen Ort marinieren lassen.

Die Zwiebeln in Längsstreifen schneiden, den geputzten Fenchel ebenso, die Kirschtomaten aufbrechen aber nicht auseinanderschneiden.

Ofen auf 225° Umluft vorheizen.

Ein tiefes Blech fetten, mit dem Gemüse auslegen, mit Salz gut würzen, die Kräuter drauf verteilen und dann die Hühnerteile mit der Haut nach oben drauf legen. Restliche Marinade darüber gießen.

40 Minuten ins Rohr, dann sind die Hühnerteile knusprig und lecker und das Gemüse saftig und alles liegt in einer delikaten Sauce.

Dazu am liebsten Baguette oder Ciabatta, es geht auch Reis.

Natürlich lässt sich das Rezept beliebig abwandeln, sowohl, was die Schärfe betrifft, als auch die Gemüse und Kräuter.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.03.04 schasti

Hühnerfleischsalat mit Fenchel M

prima Resteverwertung für Geflügelfleisch

Zutaten für 4 Portionen

400 g Fenchel

Hühnerfleisch, gekochtes

2 Orange(n)

2 Äpfel

½ Becher Schmand

3 EL Öl

3 EL Zitronensaft

Honig

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fenchel putzen, waschen - in kleine Würfel schneiden. Orangen und Äpfel schälen - würfeln. Alles in einer Schüssel mischen. Aus Schmand, Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer eine Sauce herstellen. Kleingeschnittenes gekochtes Geflügelfleisch und Sauce unter den Salat mengen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.05.05 Ela*

Perlhuhnbrust Fenchelsalat a la Provence

1 Perlhuhnbrust

2 Fenchelknollen

4 EL Zitronensaft

8 EL Olivenöl, kalt gepresst

4 EL Petersilie, fein geschnitten

30 g Ziegenkäse

1 Pfirsich

Curry

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Perlhuhnbrust mit Salz, Pfeffer und Curry einreiben. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Perlhuhnbrust von jeder Seite ca. 4 Minuten braten, bis sich die Poren geschlossen haben und die Haut ganz weiß geworden ist. Dann die Perlhuhnbrust in Alufolie einpacken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Fenchelknollen putzen, alle harten und verfärbten Außenblätter entfernen. Knollen halbieren, den Strunk entfernen und Fenchel in ganz feine Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Olivenöl und etwas Salz eine Vinaigrette mischen und die Petersilie unterrühren. Hühnerbrust auspacken und in feine Streifen schneiden. Fenchel, Hühnerbrust und Vinaigrette gut vermischen und mindesten 30 Minuten ziehen lassen. Den Pfirsich halbieren, den Kern entfernen und in feine Spalten schneiden.

Den Fenchelsalat auf Tellern anrichten, mit Pfirsichspalten garnieren und diese leicht mit Curry bestäuben.

Vom Ziegenkäse die Rinde wegschneiden und den Käse über den Salat raspeln, darüber schwarzen Pfeffer mahlen.

Poulet Bouillabaisse 1 Eigelb

für 4. Pers.:

4 Möhren
1/2 Knollensellerie
4 kleine Fenchelknollen
1 große Stange Lauch
1 große Zwiebel
8 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1/4 l Weißwein
100 ml Noilly Prat
1/4 l Hühnerbrühe
einige Safranfäden
2 Briefchen Safranpulver
4 feste Tomaten
Salz, Pfeffer
1 Bd. glatte Petersilie

4-6 Hühnerbrüstchen

Rouille:

1 Kartoffel
1- 1 1/2 Chilischoten
4 Knoblauchzehen
1/2 Briefchen Safran

1 Eigelb

Salz, Pfeffer

1 Baguette

Möhren und Sellerie schälen, in Streifen schneiden. Fenchel vierteln. Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Möhren, Sellerie, Fenchel, Zwiebel, Knoblauch in Olivenöl andünsten. Mit Hühnerbrühe löschen. Weißwein, Noilly Prat, Safranfäden und -pulver zugeben. Aufkochen, zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Tomaten in kochendes Wasser geben, abschrecken, häuten, vierteln. Salzen, pfeffern. Petersilie hacken.

Für die Suppe: Pause bis zum nächsten Tag, aber schon mal die Rouille zubereiten:

Die Kartoffel mit Schale weich kochen. Chilischote längs halbieren, entkernen, fein schneiden. Knoblauch fein hacken.

Die noch warme Kartoffel schälen, mit Chili, Knoblauch, Safran und Eigelb mit der Gabel zerdrücken. Nach und nach (wie bei einer Mayonnaise) Öl in dünnem Strahl zugießen. Wenn nötig, Rouille mit einigen EL Brühe von der Bouillabaisse verdünnen. Würzen.

Vor dem Servieren:

Hühnerbrüste in die (tunlichst wieder erhitzte) Suppe geben, 12-15 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Am Ende Tomaten und Petersilie zugeben, nur noch kurz heiß werden lassen. Salzen, pfeffern.

Für die Rouille Baguette rösten, Rouille darauf, zur Suppe servieren.

Und jetzt guck' mal in deine Vorräte *g

Gruß nach LB,
so Long, Ulli kug

Pute Gemüsebrei

ab 5. Monat

Zutaten für 4 Portionen

350 g Fenchel - Knolle

350 g Salatgurke(n)

350 g Kartoffeln

100 g Putenbrust

1 Prise Kümmel, gemahlen

4 EL Butter oder Keimöl

250 ml Wasser

Zubereitung

Fenchel und Gurke waschen. Fenchel putzen und die Knolle klein schneiden. Zarte, grüne Blattspitzen ebenfalls mit verwenden. Die Gurke schälen, längst halbieren und die Kerne entfernen, den Rest würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Die Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Gemüse, Fleisch, Kartoffel und Kümmel in einem 250 ml Wasser aufkochen, dann bei schwacher Hitze 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Eintopf pürieren, Butter untermischen. Portionsweise einfrieren.

Brennwert p. P.: 151

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.04.05 happyharibo

Hallo

hab das Rezept versucht aber ohne Knolle, Karotte.
Auch ohne sie hat es meinem Sohn geschmeckt und es geht
sehr schnell.

Gruß Maga1 23.04.2005 23:18

Pute Orangen Fenchel Salat M

Zutaten für 4 Personen:

2 Fenchelknollen (ca. 500 g)

Salz

2 Orangen

200 g geräucherter Putenbrust-Aufschnitt(in dünnen Scheiben)

200 g Schmand oder Sahnejoghurt

1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (a. d. Glas)

weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

evtl. rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz) zum Garnieren

Zubereitung:

1 Fenchel putzen (etwas Grün aufbewahren), waschen und in feine Spalten schneiden. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 2 Minuten dünsten. Abtropfen lassen.

2. Orangen schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Saft dabei auffangen. Putenbrust-Aufschnitt in breite Streifen schneiden.

3. Schmand, Orangensaft und grüne Pfefferkörner verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

4. Fenchel, Orangen und Putenstreifen mischen. Auf einer Platte anrichten und die Soße darüber geben. Mit Fenchelgrün und evtl. rosa Beeren garnieren. Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit: 20 Min.

P P

kcal 240 kJ 1000 Eiweiß 18 Fett 12 KH 13 Broteinheiten Hauptgericht -
Dessert

Puten Gemüse Pfanne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Putenbrust

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 Fenchelknollen

1 unbehandelte Zitrone

3 EL Butterschmalz

75 ml Sojasoße

300 ml Hühnerbrühe (Instant)

1 TL Sambal Oelek oder 1/2 TL Cayennepfeffer

1 Zucchini

200 g frischer Blattspinat

2 Zweige Thymian

1 2 EL Honig

Zubereitung

1. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Fenchel putzen, abbrausen, Zitrone heiß waschen und beides in Scheiben schneiden,

2. Das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Zwiebel sowie Knoblauch zufügen und mitrösten. Sojasoße, Brühe und Sambal Oelek zufügen, 1 mal aufkochen lassen. Fenchel und Zitrone dazugeben, Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen.

3. Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Spinat verlesen, abbrausen und grob hacken. Thymian abbrausen Blättchen abzupfen. Alles zur Fleischmischung geben und weitere 7 Min. garen. Das Gericht mit Honig, Salz und Pfeffer würzig abschmecken, evtl. mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 430 kcal, 0,9 BE, Eiweiß: 61 g. Fett: 16 g, Kohlenhydrate: 11 g

Lisa Nr. 29/03

Putenbrustfilet Paprikahähnchen mit leckerem Reis

Zutaten für 3 Portionen

1 Putenbrustfilet oder Hühnerbrust, 300-400g

- 1 Knolle/n Fenchel
- 6 Paprikaschote(n), (rot-gelb-grün)
etwas Ingwer, (Knolle)
- 6 EL Sojasauce
- 6 EL Aceto Balsamico (der Dunkle)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer, (schwarz, gemahlen)
- 1 TL Zucker
- 2 große Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Chilischote(n), (Piri-Piri-Schote) aus dem Glas
- 250 g Reis, (Parboiled Langkorn, hell)
Erbsen, (tiefgekühlt)
- 1 TL Currypulver oder Paprika-Pulver (Paprikarosen)
- 1 Würfel Brühe, (am Besten aus dem Reformhaus)
Olivenöl

Zubereitung

Huhn vom Fett gründlich befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, und achteln. Fenchel in feine Streifen klein hacken (Grünzeug und Wurzel nicht!). Knoblauchzehen schälen, halbieren und den Mittelstrunk entnehmen. Ingwer mit Kartoffelschäler schälen und in winzige Stücke zerhacken (ungefähr einen halben Fingerhut). Paprika klein schneiden in Streifen.

Olivenöl in großer Edelstahlpfanne erhitzen. Huhn anbraten. Dann Zucker in der Pfanne karamellisieren. Huhn im karamellisierten Zucker weiter anbraten (insg. 4 Min. Dann Fenchel, Paprika, Zwiebel dazu und den Ingwer (diesen gut verteilen)-- Piri Piri auch dazu, halbiert wenn man's scharf mag. Anbraten lassen (Gemüse sollte aber nicht braun werden) (1 min). Salz und Pfeffer dazu und gut vermengen. Sojasauce und Essig dazu und gut vermengen.

Kurz aufkochen lassen, dann auf 1-2 runter und 20 min köcheln lassen. Vom Feuer nehmen und mit geschlossenem Deckel ziehen lassen (30min, oder am Besten einen ganzen Tag im Kühlschrank).

Nun zum Reis: Olivenöl in Pfanne (normale Größe) erhitzen. Reis hinzugeben. Kaltes Wasser hinzugeben (bis 2 Drittel der Pfanne gefüllt sind, Reis ist vollständig mit Wasser bedeckt) Achtung Lebensgefahr wegen heißem Öl! Handvoll gefrorene Erbsen dazu. Brühwürfel dazu, Currypulver oder Paprikapulver dazu. Alles sehr gut verrühren. Aufkochen lassen. Dann auf 1, Deckel drauf und 20 min kochen lassen (Am Ende sollte sich dann kein Wasser mehr in der Pfanne befinden, der Reis aber auch nicht angebrannt sein, etwas knifflig also).

Da beim Huhn schon soviel Gemüse dabei ist, kann man die Erbsen im Reis auch weglassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
18.05.05 GeorgMuehle

Putenfleisch Asiatische Reismudeln

mit mariniertem Putenfleisch

Zutaten für Portionen
250 g Nudeln (Reismudeln)

500 g Putenfleisch

3 Stange/n Staudensellerie
1 Knolle/n Fenchel
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
1 Möhre(n)
1 Chilischote(n), klein geschnitten
1 TL Gewürzmischung (5-Gewürz-Pulver)
1 Stück Ingwer, klein geschnitten
3 Zehe/n Knoblauch, klein geschnitten
3 TL Öl (Sojaöl)
3 TL Öl (Sesamöl)
10 TL Sojasauce

Zubereitung

Das Putenfleisch wird gewaschen, trocken getupft, in kleine (fingergroße) Stückchen geschnitten und mit dem gewürfelten Ingwer und Knoblauch in eine Marinade aus 2 TL Sojaöl, 5-Gewürzpulver und gewürfeltem Chili gelegt (für 2 Stunden oder mehr).

Das Gemüse wird in kleine Stücke geschnitten. Das marinierte Putenfleisch wird in dem restlichen Sojaöl ausgebraten, bis es herrlich knusprig ist und dann aus dem Wok gehoben (versucht das Öl im Wok zulassen). In der Zwischenzeit werden die Reismudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergossen und für 5 Minuten ruhig stehen gelassen. Dann das gesamte Gemüse anschwitzen (3-5 Minuten). Das Gemüse sollte knackig bleiben.

Die Reismudeln abgießen und dazugeben. Anschließend die Sojasauce und das fertige Putenfleisch dazu. Alles abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
21.12.04 s.trapp

Putenrollbraten aus dem Römertopf M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Putenbraten (Rollbraten)

2 Knolle/n Fenchel
3 Möhre(n)
½ Knollensellerie
1 Stange/n Lauch
1 Bund Petersilie
5 Zehe/n Knoblauch
12 kleine Kartoffeln
¼ Liter Wein, weiß

300 ml Sahne

200 g Mangochutney
Gewürzmischung (Indische Currymischung)
Olivenöl

Zubereitung

Römertopf circa 30 Minuten wässern. Backofen auf 200 Grad C vorheizen. Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden. Sellerie und Möhren waschen, schälen und würfeln. Lauch in Ringe schneiden und waschen. Den Putenrollbraten salzen und pfeffern.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Rollbraten dann von beiden Seiten so anbraten, dass er noch nicht vollständig gebräunt ist. Nun den Rollbraten mit der Currymischung bestreuen.

In den gewässerten Römertopf 3 EL Olivenöl geben, Fenchel und Selleriewürfel dazugeben und den Rollbraten vorsichtig darauf legen. Die übrigen Gemüsewürfel um den Braten verteilen, gut pfeffern und salzen. Die Knoblauchzehen pellen, klein schneiden und im Topf verteilen. Kartoffeln gut waschen und ebenfalls in den Topf legen. Den Wein dazugießen, die Sahne und das ganze Glas Chutney untermischen und die Petersilie darüber streuen. Zugedeckt ca. 1 Stunde bei Ober- und Unterhitze im Ofen garen, dann den Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten schmoren lassen, dabei wird die Flüssigkeit etwas reduziert und die Zutaten braunen leicht. Das Gericht aus dem Ofen nehmen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.10.04 stephan-willi1

Schinken Fenchel Huhn M

Zutaten für 4 Portionen

1 Hähnchen, (Bornholmer Hahn)
1 kleine Fenchel - Knolle
100 g Schinkenspeck, rohen
2 Zehe/n Knoblauch

100 g Parmesan oder Pecorino
10 Körner Pfeffer
Salz
Rosmarin

Zubereitung

Hähnchen waschen und trocken tupfen, salzen und mit Rosmarin einreiben.

Fenchel putzen und in feine Streifen hobeln. Schinken ebenfalls in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und vierteln. Fenchel- und Schinkenstreifen, Knoblauch und Pfefferkörnern mischen und in das Hähnchen füllen. Mit einem Zahnstocher verschließen.

In einem Bräter etwas Butter zerlassen und das Hähnchen rundherum anbraten. Anschließend etwas Wasser angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200° 45 Minuten braten lassen. Dabei ab und zu mit Bratensaft begießen. Nach Ablauf dieser Zeit mit Pecorinoscheiben belegen und nochmals 30 - 40 Minuten braten lassen. Anschließend wie gewohnt zerteilen und ... genießen.

Dazu passt Reis mit grünen Erbsen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
06.10.04 Klarinette

Truthahnbrustfilets im Kartoffelmantel 1 Ei M auf Fenchelgemüse in Pils-Sahne

Zutaten:

4 Truthahnbrustfilets

Salz
4 kleine Fenchelknollen
3 große Kartoffeln
Pfeffer

1 Ei

50 g Mehl
Speiseöl
50 ml Pils

100 ml Sahne

1 EL Mehl

1 EL Crème fraîche

Salz
Pfeffer

1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Truthahnbrustfilets kalt abspülen und trocken tupfen. 1 Liter Salzwasser erhitzen. Fenchelknollen putzen (das Grün aufheben) und durch den Strunk vierteln. Fenchelgrün hacken und beiseite stellen. Kartoffeln schälen und reiben. Truthahnbrust salzen, pfeffern und nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und geriebenen Kartoffeln wälzen. Kartoffeln gut andrücken.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze Truthahnbrust in Speiseöl etwa 10 Minuten braten. Fenchelknollen in dem Salzwasser 7 Minuten kochen, durch ein Sieb schütten und Fenchelbrühe auffangen. Fenchel abschrecken und abtropfen lassen.

200 ml Fenchelbrühe, Pils und Sahne auf die Hälfte einkochen lassen. 1 EL Mehl und 3 EL Fenchelbrühe glatt rühren. Sauce damit binden. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fenchelgrün in die Sauce geben und anschließend Fenchelknollen kurz in der Sauce ziehen lassen

Truthahnbrust mit Fenchelknollen anrichten.

Als Beilage Reis dazu reichen.

Dazu passt: aromatisches Alt, würziges Pils

Fleisch Hack

Fleischpflanzerl, die Rote Bete 2 Ei M
und rohe Kartoffeln enthalten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Hackfleisch, gemischt

1 Rote Bete, fein geraspelt

1 große Kartoffeln, roh, fein geraspelt

2 Ei

1 TL Kapern

½ TL Fenchel, gemahlen

100 g saure Sahne

2 Zwiebel(n), fein gehackt

Zubereitung

Das Hackfleisch mit dem Fenchel, dem Salz, und dem Pfeffer vermengen. Rote Bete, Kartoffeln und Zwiebeln untermischen. Man kann auch Petersilie dazu geben.

8 gleichgroße Frikadellen formen, in Mehl wenden und auf beiden Seiten knusprig braten

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.04.03 Herta

Hack Fenchelgratin 2 Ei M

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

3 Fenchelknollen (ca. 600 g)

2 kleine Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Basilikum (frisch)

400 g Tomaten

50 g Butter

Salz, Pfeffer

200 g Hackfleisch

2 Ei

2 EL Semmelbrösel

150 g geriebener Käse

2 EL Parmesan

200 g süße Sahne

Zubereitung:

- Fenchel putzen, waschen und vierteln, das Fenchelgrün beiseite legen.
- Fenchel 20 Minuten kochen, dann abtropfen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden.
- Tomaten waschen und würfeln.
- Etwas Butter schmelzen und darin Zwiebeln und Knoblauch dünsten, dann Tomaten und Basilikum zugeben.
- Zugedeckt 15 Minuten schmoren, dann alles pürieren.
- Hackfleisch mit Eiern, Semmelbröseln und Käse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

- Auflaufform einfetten, die Hälfte des Fenchels einschichten und die Fleisch-Käsemasse darüber verteilen.
- Die Hälfte der Sahne darüber gießen und mit 1 EL Parmesan bestreuen.
- Restlichen Fenchel darauf legen, mit Tomatensoße und restlicher Sahne übergießen und dann mit 1 EL Parmesan bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30 bis 40 Minuten überbacken.
- Vor dem Servieren mit gehacktem Fenchelgrün garnieren.

Quelle: <http://www.ulmer.de>

Hackfleisch Rumänische Moussaka 6 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Bandnudeln, gekocht

Butter

125 ml Olivenöl

750 g Aubergine(n)

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

750 g Hackfleisch, gemischt

Salz und Pfeffer

Oregano

Rosmarin

1 Bund Petersilie

250 g Tomate(n), geschält

1 Stange/n Lauch

1 Knolle/n Fenchel

6 Ei

250 ml Sahne

5 EL Parmesan, gerieben

Zubereitung

Auberginen waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Zwiebeln hacken, Knoblauchzehen zerdrücken. Tomaten, Lauch und Fenchel klein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Auberginen und Zwiebeln andünsten. Knoblauch und Hackfleisch zugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer, Oregano und Rosmarin würzen. Mit der gehackten Petersilie mischen und 15 Minuten dünsten.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und mit der Hälfte der Bandnudeln auslegen. Die Hackfleischmischung, Tomaten, Lauch und Fenchel

darauf verteilen und die andere Hälfte der Bandnudeln auf die Hackfleischschicht legen.

Eier mit Sahne und Parmesan verrühren und über die Nudeln gießen. Butterflöckchen darauf setzen und das Gericht im Backofen 45 Minuten auf mittlerer Schiene bei 225°C überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.07.05 hemet-nisut-weret

Hackfleischauflauf mit Fenchel 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch, halb u. halb

5 EL Haferflocken

1 m.-große Zwiebel(n), gewürfelt

Kräutersalz

Pfeffer

1 EL Öl (Olivenöl)

1 Ei

Wein, weiß, trocken, z. Ablöschen

3 Knolle/n Fenchel

250 ml Gemüsebrühe, aus Würfeln

Schmelzkäse, (Kräuter)

Milch

Hefe - Flocken

Pfeffer

Gewürze (Schabziger Klee)

Zubereitung

Hackfleisch mit Pfeffer und Kräutersalz würzen und mit Haferflocken, Zwiebel und Ei vermischen. Dann in Olivenöl krümelig anbraten. Mit Wein ablöschen. Eine gefettete Auflaufform damit gleichmäßig füllen.

Inzwischen die Fenchelknollen putzen und halbieren. Den Strunk keilförmig ausschneiden und das zarte Grün zur Seite legen. Die Fenchelhälften in der Gemüsebrühe ca. 10' köcheln lassen und dann nebeneinander auf die Hackfleischmasse legen.

Soße: In 1/4 l der Gemüsebrühe den Schmelzkäse einrühren und etwas Milch hinzufügen. Würzen mit Hefeflocken, Pfeffer und Schabziger Klee. (Zugabe von Salz ist nicht notwendig, weil Schmelzkäse sehr salzig ist.) Die Soße über das Gemüse gießen, abdecken und ca. 30' bei 200° im Backofen garen.

Dazu schmeckt am Besten körniger Reis oder Kartoffelbrei und ein grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
23.05.03 Apfelsine

Hackfleischkuchen vom Blech 1 Ei M

Zutaten für 8 Portionen

- 1 Knolle/n Fenchel
- 1 Stange/n Lauch
- 1 Paprikaschote(n), rot

1 kg Hackfleisch

- 1 Semmeln

1 Ei

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver, edelsüß

100 g Käse (Emmentaler), gerieben

Zubereitung

Fenchel und Lauch putzen, waschen, klein schneiden. Paprika waschen, vom Stielende her aushöhlen und in Ringe schneiden. Fenchel, Lauch, Hackfleisch, eingeweichte, ausgedrückte Semmel, Ei, Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Petersilie und Gewürzzutaten verkneten. Hackfleischmasse abschmecken. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Paprikaringen belegen und mit Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 20 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
30.09.02 Angel8854

Meine Freundin schneidet die Masse vor dem Backen auf dem Blech in Quadrate und gibt noch eine dünne Tomatensoße drüber! Leckeres Party-Gericht und geht schnell bei großen Mengen!

LG Tamara 16.01.2005 14:24

Hackfleischpfanne Fenchel M

Zutaten für 3 Portionen
700 g Hackfleisch, (Halb und Halb)
2 Knolle/n Fenchel

90 g Speck (Bauchspeck), gewürfelt

1 Zwiebel(n)

200 g Joghurt

80 g Käse

Salz

Pfeffer

Dill

Basilikum

Petersilie

4 EL Öl

Gewürzmischung für Steak

Zubereitung

Als erstes brauchen wir zwei Pfannen (eine, die etwas tiefer ist, am besten Wok).

Also, Fenchel waschen, putzen, teilen, in Scheiben schneiden und mit 2 EL Öl scharf anbraten (so, dass er gut braun und durch ist) Darauf achten, dass man die Pfanne beiseite stellt. Währenddessen Bauchspeck (in Würfel geschnitten) und Zwiebeln (in Scheiben geschnitten) mit den restlichen 2 EL Öl in der zweiten Pfanne erhitzen. Hackfleisch dazu geben, scharf anbraten (solange, bis sich keinerlei Flüssigkeit mehr zeigt).

Das Hackfleisch nun mit Salz und Pfeffer schon mal würzen. Als nächstes Joghurt und Käse in eine Schale geben und nach Geschmack mit Kräutern, Salz, Pfeffer und der Steakgewürzmischung verrühren. Nun das Hackfleisch und den Fenchel vermischen, kurz (10.min) beiseite stellen und dann die Joghurtmischung unterheben.

Das beiseite stellen ist dazu da, das der Joghurt nicht ausflockt (aufgrund seines geringen Fettgehaltes)!

Man kann es mit Salat, Salzkartoffeln und Reis essen. Und anstatt des Halb und Halb, kann man auch nur Schweinegehacktes oder Rindfleischgehacktes nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

28.10.04 coco200

Hackfleischpfanne mit Fenchel

1 Portionen

30 g Vollkornreis

Salz

200 g Fenchel; geputzt
30 g Zwiebeln; geschält
5 g Fett

75 g Rinderhackfleisch

weißer Pfeffer
Edelsüß-Paprika
Curry

Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Fenchel waschen und in Streifen oder feine Spalten schneiden. Zwiebel fein hacken.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Fenchel darin unter Rühren andünsten. Herausnehmen. Hackfleisch ins Bartfett geben und unter Wenden krümelig anbraten. Mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry pikant würzen, Zwiebel und Fenchel dazugeben.

Reis abtropfen lassen und ebenfalls untermischen. Abschmecken.

Pro Person ca. : 390 kcal

Pro Person ca. : 1633 kJoule

Eiweiß : 23 g

Fett : 17 g

Kohlenhydrate : 30 g

Broteinheiten : 2

Zubereitungs-. Z.: 30 Minuten

Fleisch Rind

Rinderfilet Kartoffel Fenchel Suppe M

- schnell und raffiniert -

Zutaten:

1 Zwiebel

200 g. Kartoffeln (mehlig)

30 g. Butter

800 ml. Fond (Gemüse oder Rinder)

350 g. Fenchel mit grün

200 g. Rinderfilet

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

2 EL Creme fraîche

1 EL Zitronensaft

Zucker

1-2 EL Pernod

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffeln würfeln, in Butter andünsten, mit Fond auffüllen, 10 Minuten kochen lassen. Fenchel in kleine schmale Streifen schneiden, grün fein hacken. Suppe pürieren. Fenchelstreifen dazu - 7 Minuten köcheln lassen. Creme fraîche, Gewürze, Zitronensaft und Pernod dazugeben.

Rinderfilet in Würfel schneiden und in heißem Öl braun braten, salzen pfeffern.

Mit Fenchelgrün und Fleisch zur Suppe geben.

Liebe Grüße Kitty

Rindfleisch Carpaccio M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Rindfleisch, aus der Hüfte

1 Limette(n)

2 EL Olivenöl

2 EL Balsamico

Parmesan

Kresse

Fenchel

Meersalz, grobes

Pfeffer, schwarz, grob gemahlen

Zucker

Zubereitung

Ich nehme das Fleisch aus der Hüfte, denn es hat einen festeren Biss und einen besseren Geschmack als Filet. Das Fleisch nicht anfrieren, sonst platzen die Gefäße auf und Saft fließt beim auftauen aus.

Mit einer Aufschnittmaschine oder einem scharfen Messer werden ca. 3 mm dicke Scheiben geschnitten. Das kann auch schon der Metzger besorgen, denn dann kaufe ich genau so viel wie ich brauche, nämlich ca. 50 g pro Person. Sonst benötige ich mehr, da ich das Fleisch nicht bis zu Ende

in feine Scheiben schneiden kann. Mit der Messerklinge flachdrücken. Oder ich lege das Fleisch zwischen 2 eingeölte Klarsichtfolien und rolle es mit dem Nudelholz hauchdünn aus.

Scheiben auf einen leicht gesalzenen Teller legen und mit einem sehr guten oder reduzierten Balsamico bepinseln. Olivenöl und etwas Limettensaft darüber träufeln und mit grobem Meersalz und grob gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Parmesanblättchen darüber hobeln.

Mit Kresse (nur die Blättchen oben, ohne Stiel) und hauchdünn geschnittenem Fenchel garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.02.05 Schrat

Fleisch Schwein

Bratwürste Bohneneintopf mit M

Fenchel - Favata

Rezept für 4-6 Personen

4 rohe Bratwürste (etwa 400 g)

1 Scheibe durchwachsener Speck mit Schwarte (100 g)

50 g frisch geriebener Pecorino oder Parmesan

1/2 Wirsing (400 g)

2 Fenchelknollen (400 g)

1 Bund glatte Petersilie

300 g getrocknete Bohnen (am Vortag einweichen)

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3/4 Liter heiße Fleischbrühe

4 El Öl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Bohnen am Vortag in einem Liter Wasser einweichen. Im Einweichwasser aufsetzen und eine Stunde köcheln lassen. Die Bohnen abgießen, dabei die Brühe auffangen und warm halten. Die Bratwürste mit einer Gabel einstechen. Eine Zwiebel in Streifen schneiden. In einem Topf 4 El Öl erhitzen und die Bratwürste und die Zwiebel darin sanft anbraten. 2 Knob-

lauchzehen durch die Presse dazudrücken. Den Speck und die abgetropften Bohnen hineingeben. Heiße Bohnenbrühe angießen. Bei milder Hitze 30 Minuten köcheln. Die Wirsingblätter in feine Streifen schneiden. Fenchelknollen halbieren, Stiele abschneiden, Fenchelherzen in schmale Streifen schneiden. 3/4 Liter Fleischbrühe, Wirsing und Fenchel in den Topf geben. Weitere 30 Minuten sanft köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken, einrühren. Bohnensuppe mit 50 g geriebenem Käse bestreut servieren.

Bratwurst Gemüse Gulasch

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
3 große Paprikaschote(n), rot, gelb, grün
2 Knolle/n Fenchel, klein
500 g Tomate(n)
4 EL Öl
Salz, Cayennepfeffer
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
1 Prise Zucker
Zitronensaft
250 ml Gemüsebrühe

6 Stück Bratwurst, fein

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln grob, Knoblauch fein würfeln. Frühlingszwiebeln, Paprika und Fenchel putzen, waschen. Fenchel halbieren, den harten Strunk herausschneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe von 1-2 cm, Paprika in Würfel von 2-3 cm, den Fenchel in kurze, schmale Streifen teilen.

Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. In 1 cm große Würfel schneiden.

2 EL Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Gemüse portionsweise zugeben, kurz andünsten, mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Zucker und Zitronensaft würzen.

Brühe angießen und etwa 30 Minuten schmoren.

Die letzten 10 Minuten Tomaten zufügen.

Bratwürste in 1 cm breite Stücke teilen, in Rest Öl goldbraun braten.

Wurst zum Gemüse geben, kräftig abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.05.02 Skadel

Bratwurst Gnocchi sardi M

Gnocchinudeln mit sardischem Ragú

Zutaten für 4 Portionen

350 g Nudeln (kleine Muschelnudeln)

160 g Bratwurst, grob

2 EL Öl

½ Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Zweig/e Basilikum

300 g Tomate(n), reife

Salz und Pfeffer

1 EL Fenchel - Kraut, gehackt

40 g Käse (geriebener Pecorino)

Die kleingeschnittene Wurst mit Öl, Zwiebel, Knoblauch und Basilikum in einen Topf geben und braten. Dann die enthäuteten, von den Kernen befreiten und zerkleinerten Tomaten hineingeben. Würzen und 15 min. schmoren. Den Knoblauch und das Basilikum entfernen und das Fenchelkraut hineingeben. Die Gnocchetti al dente kochen, mit dem Wurstragout mischen und mit Pecorino bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.11.02 Sivi

Fleischwurst Partysalat M

Zutaten für 6 Portionen

250 g Nudeln (Spiralnudeln)

Salz

Öl

300 g Fleischwurst

350 g Käse (mittelalter Gouda)

2 Zwiebel(n), rot

1 Knolle/n Fenchel

1 Paprikaschote(n)

4 Tomate(n), feste

200 g Gurke(n) (Essiggurken)

2 Ei, hartgekocht

150 g Maiskörner

50 g Oliven, schwarze

3 TL Kapern

Für die Marinade:

6 EL Essig

2 EL Senf, mittelscharf

Salz

Pfeffer

8 EL Öl (Oliven)

Zubereitung

Die Nudeln bissfest garen, kalt spülen und mit 2 EL Öl vermischen. Die Wurst in dünne Scheiben, den Käse in Würfel schneiden. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke zerteilen. Alle Zutaten miteinander vermischen. Die Marinade anrühren, über den Salat gießen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Brennwert p. P.: 750

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

26.04.01 IngridK

gek. Schinken Fenchel Kartoffel Auflauf M

(ca. 4 Personen)

8 größere Kartoffeln

3 Fenchelknollen

1,5 Becher Sahne

3-4 Scheiben frischen Holländer

Pfeffer,

Salz,

Muskat

gehackte Walnüsse, wer`s mag:

gek. Schinken,

Pernod

Kartoffeln vorkochen, Fenchel zerkleinern und 10 Min. vorkochen. Kartoffeln pellen, klein schneiden und in eine gefettet Auflaufform geben. Fenchel dazu, Sahne dazu, Salz, Pfeffer, Muskat und evtl. Nüsse, Schinken oder Pernod zugeben. Mit Holländer belegen und im vorgeheizten Ofen bei 175° ca. 35 Min. backen

Gruß

Nicola

Kasseler Fenchelauflauf M

(für 4 Personen)

Zutaten

4 Fenchelknollen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Öl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Majoran
500 g Tomaten

100 g Kasseler Aufschnitt

50 g Semmelbrösel

60g Gouda

Zubereitung

Fenchelknollen putzen, die Stängel abschneiden, die Knollen halbieren und den bitteren Kern herausschneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch durchpressen. Öl erhitzen und Zwiebelringe und Knoblauch darin kurz andünsten. Fenchel hinzugeben, würzen und ca. 5 Minuten mitdünsten. Kasseler in Streifen schneiden, Tomaten enthäuten, halbieren und beides zum Fenchel geben. Alles nochmals ca. 10 Minuten garen.

In eine Auflaufform füllen, mit Semmelbröseln und geriebenem Käse bestreuen und bei 200 Grad 15-20 Minuten backen.

Kassler Fenchelauflauf M

4 Fenchelknollen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 EL Öl

300g gekochtes Kassler

500 g Tomaten

100 g geriebenen Käse

50 g Semmelbrösel
Salz

Pfeffer a d M
Zucker.

Stängel vom Fenchel abschneiden und die Knollen würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl anbraten und würzen. Kassler in 5 mm Würfel schneiden und mit dem Fenchel zu den Zwiebeln geben. Die Tomaten ohne Haut und Kerne würfeln und zugeben.

10 min köcheln. Backofen auf 200° vorheizen. Gemüse in Auflaufform geben, mit dem Käse und den Bröseln bestreuen, leicht unterheben und ca. 15-20min backen.

Parmaschinken Fenchelgratin M

4 Fenchelknollen
8 Tomaten

125 g Grill-Butter (Fertigprodukt)

8 Scheiben Parmaschinken
4 El Pinienkerne

100 g Parmesan; gerieben

Fenchel putzen, halbieren, waschen und in kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Mit kochendem Wasser übergießen und die Haut entfernen. Tomaten anschließend vierteln.

Fenchel aus dem Wasser nehmen. Das Fenchelgrün entfernen und die Knollen ebenfalls vierteln.

Eine große Auflaufform; oder vier kleine Formen mit etwas Grill-Butter fetten. Fenchel und Tomaten abwechselnd hineinlegen.

Parmaschinken aufrollen und in kleine Röllchen schneiden. Schinkenröllchen zwischen Fenchel und Tomaten setzen.

Restliche Grill-Butter in dünnen Scheiben auf dem Gemüse verteilen. Pinienkerne und Parmesan darüber streuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 20 Minuten überbacken.

Tipp: Das gratinierte Gemüse schmeckt hervorragend zu gegrilltem; oder kurzgebratenem Fleisch.

Parmaschinken Gemüsesuppe M

mit Ingwer und Orangen

Zutaten für 4 Portionen

50 g Schalotte(n)
20 g Ingwer
1 Zehe/n Knoblauch
2 Karotte(n)
1 Stange/n Lauch
1 Zucchini
¼ Knolle/n Fenchel

3 EL Butter

2 Orange(n)

500 ml Hühnerbrühe

1 Prise Salz
Curry
Kurkuma
Öl (Sesamöl)

4 EL Sahne, geschlagen

8 Scheibe/n Parmaschinken

4 Zweig/e Kerbel

Zubereitung

Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Karotten, Lauch, Zucchini und Fenchelknolle putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Butter im Topf erhitzen, das gesamte Gemüse darin andünsten und mit dem Orangensaft ablöschen. Das Ganze etwas einkochen lassen und die Geflügelbrühe zugeben. Alles 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend im Mixer oder dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb geben. Die Suppe mit Salz, Madrascurry, Kurkuma und etwas geröstetem Sesamöl abschmecken. Die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Den Parmaschinken in Streifen schneiden und diese mit dem Kerbel als Einlage in die Gemüsesuppe geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.04.02 Biene62

Parmaschinken Tortelliniauflauf M

mit Salbei

Zutaten für 4 Portionen

250 g Tortellini, mit Käsefüllung

Öl

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 Bund Salbei

150 g Parmaschinken

4 Tomate(n)

Salz und Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückte

1 Knolle/n Fenchel, 200g

200 ml Schlagsahne

150 g saure Sahne

30 g Butter, in Flöckchen

30 g Parmesan

Zubereitung

Die Nudeln in kochendem Wasser mit Öl nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Salbei abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Den Parmaschinken in Würfel schneiden. Die Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stängelansätze rausschneiden, die Tomaten in Würfel schneiden.

3 EL Olivenöl erhitzen, das Gemüse, Salbei und die Schinkenwürfel darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Die Fenchelknolle halbieren, das Grün beiseite legen, in Scheiben schneiden, in etwas Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Alle Zutaten mischen und in eine gebutterte Auflaufform geben.

Die Eier, die Schlagsahne und saure Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Eiersahne über den Auflauf gießen, mit Butterflöckchen und Parmesan bestreuen und auf dem Rost in den Backofen schieben.

Bei ca. 200°C 25 Minuten backen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

23.02.05 montana73

Salami mit Fenchel M

Zutaten für 4 Portionen

2 m.-große Fenchel, Knolle, frisch

2 EL Mehl

1 Zitrone(n), den Saft
6 EL Öl (Oliven)
2 EL Essig, Balsamico
150 g Salami, in sehr dünnen Scheiben
100 g Parmesan, gehobelt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Fenchel waschen und putzen. Das Grün fein hacken. Die Knollen in dünne Scheiben schneiden, dabei darauf achten, dass die einzelnen Scheiben nicht auseinanderfallen. Den Strunk herausschneiden. Die Fenchelscheiben mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Mehl bestäuben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten leicht braun braten.

Aus dem restlichen Öl, dem Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Die Fenchelscheiben auf Tellern anrichten und mit den Salamischeiben belegen. Alles mit der Marinade beträufeln und mit Fenchelgrün und Parmesan bestreuen.

Brennwert p. P.: 340

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.02.01 Sonja

Salami Warmer Fenchelsalat M

Zutaten für 2 Portionen

3 Knolle/n Fenchel

1 Zwiebel(n)

150 g Salami

60 g Parmesan

3 EL Öl

1 EL Balsamico

Salz

Zubereitung

Fenchel von der äußeren Haut und den Stilen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Ca. 15 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren.

In der Zwischenzeit die Salami in Würfel und die Zwiebel sehr fein schneiden. Ein Dressing aus Essig und Öl herstellen. Den abgeschütteten Fenchel mit Zwiebel, Salami und Dressing vermengen. Mit Salz abschmecken. Den Salat mit Parmesan überstreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
22.01.05 ninixx

Schinken Fenchel Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fenchel
4 EL Zitronensaft
Salz

80 g Butter
30 g Mehl
¼ Liter Brühe

¼ Liter Sahne
1 Bund Petersilie, glatte

150 g Käse (Emmentaler)

350 g Schinken, gekochten (in dicken Scheiben)

Zubereitung

Den Fenchel putzen, waschen und längs halbieren. Das Fenchelgrün beiseite legen. Die Fenchelhälften längs in jeweils drei gleich große Spalten schneiden.

30 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. Den Fenchel mit dem Zitronensaft und etwas Salz mit geschlossenem Deckel 20 Min. dünsten.

Inzwischen 40 g Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl einrühren und durchschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen, dabei mit dem Schneebesen gut durchrühren. Die Bechamelsoße aufkochen, dann bei milder Hitze und ohne Deckel 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Die Petersilie und das Fenchelgrün hacken, in die Sauce geben. (Ich gebe immer noch den Fenchelschmorsaft hinzu.)

Den Käse grob raspeln. Den Schinken in kurze Streifen schneiden. Eine flache Auflaufform (2 l Inhalt) mit der restlichen Butter ausfetten. Den Schinken in die Form geben, die Fenchelstücke darauf legen. Die Sauce über den Fenchel gießen und mit Käse bestreuen.

Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200° (Umluft 30 Min. bei 175°) auf der zweiten Einschubleiste von unten 20 - 25 Minuten goldbraun überbacken.

Dazu passen Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

Brennwert p. P.: 850

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
29.09.04 Klarinette

Schinken Fenchel mit Käse überbacken M

Zutaten:

150 g roher Schinken

250 g gekochter Schinken

1 EL Butter

2 Fenchelknollen

1/8 - 1/4 l Brühe

Pfeffer

Salz

200 g Emmentaler oder Gouda,

Butterflöckchen

Zubereitung:

Schinken in Streifen schneiden. Zuerst den rohen Schinken in einer Pfanne anbraten, dann Butter zufügen, den gekochten Schinken zugeben und kurz dünsten. Nicht braun werden lassen. Schinken aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den gewaschenen, in Achtel geschnittenen Fenchel im gleichen Fett leicht anbraten. Mit Brühe ablöschen, pfeffern, leicht salzen und zugedeckt 20 Minuten garen lassen. Schinken untermischen und bei offenem Deckel Flüssigkeit verdampfen lassen.

In eine feuerfeste, flache Form geben, mit geriebenem Käse und Butterflöckchen bedecken. Im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Dazu passt Weißbrot und trockener Weißwein.

Schinken Fenchel Orangen Salat

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Essig (Weißweinessig)

1 TL Senf, mittelscharfer

4 EL Öl (Walnussöl)

1 Apfel, säuerlicher

2 kleine Orange(n)

400 g Fenchel, (= 2 Knollen)

2 TL Zitronensaft

100 g Schinken, roher (luftgetrocknet)

10 Walnüsse, halbiert

1 Prise Salz

Zucker

Zubereitung

Essig, Senf und Öl in einer großen Salatschüssel verrühren. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden, in die Marinade geben. Orangen schälen, filetieren, Fruchtfilets und ausgedrückten Saft in die Marinade geben. Fenchelknollen waschen, zartes Grün abzupfen und aufheben. Stiele, holzige Schichten und Wurzelenden abschneiden, Knollen quer halbieren und in feine Streifen schneiden, zu den Äpfeln und Orangen geben. Zitronensaft mit Salz und Zucker verrühren und über das Gemüse geben. Schinken in Streifen schneiden, Walnusshälften hacken. Alle Zutaten mischen. Vor dem Anrichten das gehackte Fenchelgrün über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.10.04 pingu41269

Schinken Fenchel Röllchen M

Zutaten für 4 Portionen

3 Fenchelknollen

Salz,

Pfeffer

40 g Butter

je 125 ml Weißwein und Apfelsaft

4 Scheiben gekochter Schinken

5 Tomaten

5 EL Balsamico Essig

250 g Münsterkäse

So wird's gemacht:

1. Die Fenchelknollen waschen und putzen. In Streifen schneiden und in heißer Butter anbraten. Salzen und pfeffern. Weißwein, Apfelsaft angießen. Ohne Deckel ca. 10 Min. dünsten. Die Flüssigkeit dabei fast ganz einkochen lassen.

2. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Fenchelgrün hacken, mit den Streifen auf dem Schinken verteilen. Aufrollen. In die mit Butter ausgepinselte Auflaufform legen.

3. Tomaten enthäuten, entkernen, würfeln, in die Form geben. Salzen, pfeffern. Mit Balsamico-Essig beträufeln und mit Münsterkäse belegen. Nach Wunsch mit Kümmel und Sonnenblumenkernen bestreuen. Überbacken, bis der Käse schmilzt.
Zubereitung. ca. 40 Min.

Schinken Fenchelauflauf M

Zutaten für 2 Portionen

2 Scheibe/n Toastbrot
4 Knolle/n Fenchel
1 Zwiebel(n)
250 ml Wein, weiß
250 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
2 Tomate(n)

200 g Schinken, gekocht

200 g Sahne

Mehl
Käse, gerieben
Semmelbrösel

Zubereitung

Toast in Streifen oder Würfel schneiden und in der eingefetteten Auflaufform verteilen. Fenchelknollen putzen (Strunk und Stiele abschneiden) und vierteln oder achteln. Zwiebel in Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten. Fenchel mit 1/4 l Weißwein und 1/4 l Gemüsebrühe zu den Zwiebeln geben und 20 Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fenchelknollen herausnehmen und in die Auflaufform legen. 2 Tomaten häuten und vierteln und zwischen den Fenchel legen. Gek. Schinken in Streifen schneiden und darüber geben. Sahne zum Sud geben und mit Mehl andicken und etwas „köcheln“ lassen. Schuss Wein noch an die Soße geben und über dem Auflauf verteilen. Käse und Semmelbrösel als Abschluss darüber. 20 - 30 Minuten bei ca. 200 Grad überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
06.03.02 Honigvogel

Schinken Fenchelgratin 3 Ei M

Zutaten:

1 große Fenchelknolle,
1 Zwiebel,
1 Prise Muskat,
1 Msp Thymian,
2 Brötchen vom Vortag,

100 g gewürfelter Schinken,

3 Ei

1/4 l Milch,

Cayennepfeffer,
1 Knoblauchzehe,

etwas Butter,

Pfeffer,
Salz.

Für die Soße:

1/8 l Schlagsahne,

2 Eigelb,

2 EL Reibkäse

Zubereitung: Von der Fenchelknolle die äußere grobe Schale entfernen und sie von der Wurzel her sehr feine Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren, danach in sehr kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen. Die Gratinform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Zwiebel und den Schinken fein hacken, in Butter anschwitzen, und in der gebutterten Form verteilen. Die Fenchelscheiben dachziegelartig in der Form verteilen. Die Brötchen ebenso in dünne Scheiben schneiden und auch verteilen. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Muskat, Thymian und Cayennepfeffer würzen und über die Brötchenscheiben gießen. Bei 225 Grad mit Oberhitze 15 Minuten backen. Die Schlagsahne mit Ei und Käse vermischen, mit Pfeffer und etwas Muskat würzen und das Gericht damit überziehen. Nochmals eine Minute gratinieren.

Schinken Fenchelsalat

Zutaten:

2 Fenchelknollen

50 g Bündner Fleisch oder Katenschinken

3 kleine Möhren
1 Apfel
1 Orange
4 EL Olivenöl
2 - 3 EL Weinessig
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Fenchel waschen und in feine Streifen hobeln, Bündner Fleisch oder Katenschinken in Streifen schneiden.

Möhren in Stifte, Apfel achteln und in Stücke, Orange schälen und in Scheiben schneiden.

Für die Marinade Öl mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Salatzutaten mischen.

Tipp: Wenn die Fenchelknollen im Geschmack zu intensiv sind, vorher ca. 2 Minuten in Wasser blanchieren.

Schinken Gefüllte Fenchelschalen M

Zutaten für 4 Portionen
4 große Fenchelknollen
4 Tomaten

4 Scheiben gekochter Schinken

125 g Mozzarella
1 EL gehacktes Basilikum
Salz
Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe
etwas frischer Dill

So wird's gemacht:

Fenchel putzen und waschen. Die äußeren Blätter abtrennen und beiseite legen. Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Den restlichen Fenchel, die Tomaten den Schinken und den Mozzarella Würfeln. Alles mischen und: mit Basilikum, Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Die Fenchelschalen in eine feuerfeste Form legen die Füllung darauf verteilen und die Brühe angießen. Bei 175 Grad ca. 25 Min. garen. Mit Dill garnieren und nach Wunsch mit geröstetem Toastbrot servieren.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
Backzeit: etwa 25 Minuten

Schinken Rolle Überbackene M

Zutaten:

ca. 750 g Fenchelknollen (ca. 3 Knollen)

Salz

Pfeffer

40 g dt. Butter zum Anbraten und Ausstreichen der Auflaufform

125 ml trockener Weißwein

125 ml Apfelsaft

4 Scheiben gekochter Schinken

5 mittelgroße reife Tomaten

5 EL Balsam-Essig

250 g Münsterkäse (2 kleine Laibe)

½ TL gemahlener Kümmel

2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Fenchelknollen säubern, Stängel und Wurzelansatz abtrennen und Knollen in dünne Streifen schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. In einem Topf die Streifen in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen. Ohne Deckel etwa 10 Minuten dünsten und die Flüssigkeit fast ganz einkochen lassen.

Schinkenscheiben auf Arbeitsbrett ausbreiten, Fenchelstreifen und Fenchelgrün darauf verteilen und aufrollen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Schinkenrollen in die Form legen. Mit Würfeln der gehäuteten und entkernten Tomaten umlegen, mit Salz, Pfeffer und Balsam-Essig würzen und mit Scheiben vom Münsterkäse belegen. Mit gemahlenem Kümmel und Sonnenblumenkernen bestreuen und im Backofen bei Oberhitze bei 180°C überbacken, bis der Käse schmilzt.

Dazu passt: Weißbrot

Schinken Spaghetti mit Fenchel M

Zutaten für 4 Personen:

2-3 Fenchelknollen (ca. 500g)
75g getrocknete Tomaten in Öl
2 EL Pinienkerne
400g Spaghetti
Salz, Pfeffer

150g gekochter Schinken in Scheiben

6-8 EL Olivenöl

50g Parmesan-Käse im Stück

Fenchel putzen, waschen und etwas Grün zum Garnieren beiseite legen. Fenchel in dünne Spalten schneiden. Tomaten abtropfen lassen. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser 8-10 Minuten bissfest garen. Schinken und Tomaten in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel darin unter öfterem Wenden 6-8 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken und Tomatenstreifen kurz mitbraten. Spaghetti abgießen und unter die Schinken-Fenchel-Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten. Parmesan dünn darüber hobeln. Pinienkerne darüber streuen, mit Fenchelgrün garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

Liebe Grüße von Schrecki

Schinken Tortellini Fenchel Auflauf M

Zutaten für 3 Portionen
800 g Tortellini, frische (aus dem Kühlregal)
2 m.-große Tomate(n)

150 g Schinken, gekochter

1 Knolle/n Fenchel

150 g saure Sahne

100 ml Milch

100 g Käse, geriebener

Thymian

etwas Petersilie, klein gehackt

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Fenchel säubern, achteln und 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Danach den Strunk entfernen und den Fenchel in kleine Stücke schneiden.

Die Tortellini nach Packungsangabe zubereiten.

In der Zwischenzeit die Tomaten und den gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden.

Die Hälfte der Tortellini in eine Auflaufform geben, darauf die Tomaten, den Fenchel und den gek. Schinken geben und mit den restlichen Tortellini bedecken. Die Saure Sahne mit der Milch vermischen und mit Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken, dann über den Auflauf gießen und mit dem Käse bestreuen. Das ganze dann bei 180°C für 20 Minuten in den Backofen geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.04.05 Tatinka

Schinken überbackene Fenchel Rolle M

Zutaten:

ca. 750 g Fenchelknollen (ca. 3 Knollen)

Salz + Pfeffer

40 g dt. Butter zum Anbraten und Ausstreichen der Auflaufform

125 ml trockener Weißwein

125 ml Apfelsaft

4 Scheiben gekochter Schinken

5 mittelgroße reife Tomaten

5 EL Balsam-Essig

250 g Münsterkäse (2 kleine Laibe)

½ TL gemahlener Kümmel

2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Fenchelknollen säubern, Stängel und Wurzelansatz abtrennen und Knollen in dünne Streifen schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. In einem Topf die Streifen in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen. Ohne Deckel etwa 10 Minuten dünsten und die Flüssigkeit fast ganz einkochen lassen.

Schinkenscheiben auf Arbeitsbrett ausbreiten, Fenchelstreifen und Fenchelgrün darauf verteilen und aufrollen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Schinkenrollen in die Form legen. Mit Würfeln der gehäuteten und entkernten Tomaten umlegen, mit Salz, Pfeffer und Balsam-Essig würzen und mit Scheiben vom

Münsterkäse belegen. Mit gemahlenem Kümmel und Sonnenblumenkernen bestreuen und im Backofen bei Oberhitze bei 180°C überbacken, bis der Käse schmilzt.

Dazu passt: Weißbrot

Schinken Überbackener Fenchel M

mit Erdbeer Tomaten Chutney

FÜR 4 PERSONEN:

4 kleine Fenchelknollen a 150 g

Gemüsebrühe zum Blanchieren

Für das Erdbeer; Tomaten Chutney:

1; Zwiebeln,

5 Tomaten

250 g Erdbeeren

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

2 Eis;

Honig

50 ml Weißwein

200 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Cayennepfeffer

Außerdem:

75 g gekochter Schinken

200 g Edelpilzkäse

50 ml Sahne

einige Tropfen Weinbrand

1 Prise Zucker

Kräuterzweige zum Garnieren

Die Fenchelknollen putzen, halbieren oder vierteln, unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen und in der Gemüsebrühe kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Für das Chutney die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten enthäuten, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Erdbeeren verlesen, waschen in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die geschälten, fein gehackten Knoblauchzehen und die Zwiebeln ins Öl geben und glasig schwitzen.

Die Tomaten und die Erdbeeren dazugeben, den Honig einrühren, einmal aufkochen lassen, mit Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Das Ganze kurz einreduzieren lassen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Den Schinken in Würfel schneiden, mit dem gewürfelten Edelpilzkäse und der Sahne in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Weinbrand und Zucker abrunden.

Das Erdbeer; Tomaten Chutney auf feuerfeste Teller geben, je 1 Portion Fenchel darauf legen, mit der Masse überziehen, das Ganze unter dem Grill oder im auf 220 °C vorgeheizten Backofen kurz überbacken. Herausnehmen, mit Kräuterzweigen ausgarnieren und sofort servieren.

Aus dem Buch: Einfach & Leicht Kochen- Erdbeeren: Unpart-Verlag

Schwein Gulasch

Zutaten für 4 Portionen

800 g Gulasch vom Schwein, (gewürfelt)

6 Möhre(n)

150 g Rosenkohl, (tiefgefroren)

125 ml Wein, weiß

1 Knolle/n Fenchel

2 Zehe/n Knoblauch

1 Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

1 TL Senf

Basilikum

Zubereitung

Schweinegulasch abspülen und in den 20 min. gewässerten Römertopf geben, mit Senf bestreichen.

Möhren in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen, dann den gefrorenen Rosenkohl drüber, Fenchel und Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch pressen und auf die Zutaten geben, dann alles mit dem Weißwein

und den Gewürzen auffüllen und für 2 Stunde bei 200°C in den Backofen geben.

Der Römertopf gibt bei dem Garen noch viel Wasser ab, so dass nichts anbrennen oder austrocknen kann, am Ende die Soße andicken

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.10.04 maco

Hi,

wenn es ein gutes Schweinefleisch ist, köstlich, köstlich! Versuch mal meine Lieblingsvariante: Rosenkohl raus, mehr Fenchel rein und zusätzlich Fenchelsaat. Wow! Da erkennst Du im Schwein plötzlich ganz neue Qualitäten.

Ciao und Grüße von Enrique 17.10.2004 13:23

Habe das Gulasch ausprobiert und natürlich auch den Rosenkohl weglassen, wer mag den schon im Sommer(Na wo ist er denn, der Sommer) habe dafür Tomaten und Paprika rein getan.

War super nur ein bisschen viel, habe den Rest eingefroren freue mich schon aufs nächste Essen.

Grüße und danke fürs Rezept 08.06.2005 09:12

Schweinefilet mit Ingwer und Honig

500 g Schweinefilet

2 geriebene Knoblauchzehen

2 EL Zitronensaft

2 EL Erdnussöl

2 frische Fenchel in Scheiben geschnitten

Sauce:

2 EL Erdnussöl

4 EL geriebener Ingwer

4 EL Honig

15 cl Cognac

Schweinefilet in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und mindestens 1 Std. marinieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen scharf anbraten. Die Fenchelscheiben in eine Auflaufform legen und die Filetstreifen darüber legen. Das Ganze mit einer Marinade aus Zitronensaft und Knoblauch beträufeln. Jetzt in den vorgeheizten Backofen geben und bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 15 Minuten garen. Sauce: Öl in einer Pfanne

erhitzen und den Ingwer ca. 1 Min. andünsten Den Honig sowie den Cognac hinzufügen und ca. 1/3 reduzieren.

Schweinefiletstreifen auf einen Teller mit Salat anrichten, dazu herrlich frisches Baguette.

Schweinekotelett Fenchelbraten M

Zutaten für Portionen

1.5 kg Kotelettfleisch, vom Schwein, ausgelöst

1 Zweig/e Rosmarin, frisch
3 TL Fenchel, die Samen
4 Knoblauch (Zehen)
2 Fenchel, die Knolle(n)

150 ml Milch

1 Glas Wein, weiß
Öl (Oliven)

Butter

Zubereitung

Rosmarinnadeln und Knoblauchzehen fein hacken, mit dem Fenchelsamen und Salz und Pfeffer vermischen. Die Fettschicht vom Fleisch rautenförmig (nicht tief!) einschneiden. Die Gewürzmischung gut in das Fleisch einmassieren. Das Fleisch im Öl auf dem Herd rundherum anbraten, dann in derselben Form in den Backofen geben und ca. 2 Stunden bei 180° braten. Nur wenn unbedingt nötig, etwas Wasser zugeben. Die Fenchelknollen grob hacken, zugedeckt in der Butter und evtl. etwas Wasser weich dünsten. Ca. 1/8 l Milch zugießen (bei Bedarf mehr) und mit dem Mixstab pürieren. Den Braten, sobald er gar ist, ein paar Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden. Den Bratensatz mit dem Wein ablöschen und loskochen, Bratensud in den Fenchelbrei geben und gut durchkochen. Ist er zu flüssig, etwas einkochen lassen, ansonsten mit Milch verlängern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und getrennt zum Fleisch reichen. Risotto oder Weißbrot dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

09.04.01 Petra Regina

Schweinekoteletts mit Rosmarin Pfeffer Kruste

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinekotelett, ca. 2,5 cm dick

- 4 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
- 3 EL Rosmarin, frisch (ersatzweise 1 EL getrocknet)
- 1 TL Fenchel
- ½ TL Chilipulver
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl, extra Vergine
- Salz
- 1 Zitrone(n), unbehandelt, geviertelt

Zubereitung

Den Fettrand der Koteletts mehrfach einschneiden. Knoblauch, Pfeffer, Rosmarin, Fenchel, Chili, Zitronensaft und Öl im Mixer zu einer groben Paste verarbeiten. Damit das Fleisch beidseitig einreiben und 2 Stunden kühl stellen.

Die Koteletts ca. 8 Minuten je Seite in einer Grillpfanne braten, anschließend salzen und mit den Zitronenspalten servieren.

Ich bevorzuge dazu Baguette und Salat oder auch Baked Potatoes mit Sour Creme.

Die Koteletts können auch auf einem Grill zubereitet werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.02.05 Ronomu

Schweinelende Geschnetzeltes in Bier M

Majoran Soße

Zutaten für 4 Portionen

1 Schweinelende

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Knolle/n Sellerie
- 1 Knolle/n Fenchel
- Salz und Pfeffer
- Majoran
- ½ Liter Bier, hell
- Crème fraiche

Zubereitung

Schweinelende in dünne Streifen schneiden und in 0,25 l Bier, Pfeffer, Salz und Majoran marinieren. Zwiebel und Knoblauch gehackt in der Pfanne anbraten, Filetstreifen dazugeben und gut braun werden lassen. Mit

Bier und Marinade ablöschen. Gemüse in Scheiben geschnitten hinzufügen und ca. 20 Minuten garen lassen. Mit Majoran und Creme fraiche abschmecken. Dazu Butterkartoffeln und grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
07.08.02 Biene62

Schweineschnitzel mit zartem Pfannengemüse

Zutaten für 4 Personen

1 Zucchini
1 St. Porree
250 g Möhren
250 g Zuckerschoten
1 Fenchelknolle
1 Kohlrabi
400 g Champignons
Salz

2 EL Butter

Pfeffer

8 Schweineschnitzel (a ca. 75 g)

2 EL Butterschmalz

Zubereitung

1. Gemüse abbrausen, putzen bzw. schälen. Zucchini, Porree, Möhren in Scheiben, Kohlrabi in Stücke teilen. Bei den Zuckerschoten die Enden entfernen. Den Fenchel in Spalten schneiden. Pilze abreiben, putzen und vierteln. 2. Kohlrabi in Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, nach 3 Min, die Möhren zufügen. Butter erhitzen und das restliche Gemüse darin ca. 5 Min. braten. Kohlrabi und Möhren abgießen, zufügen und ca. 2 Min. mitbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. 2. Fleisch abbrausen, trockentupfen, im Butterschmalz je Seite ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, mit Salz, Pfeffer würzen. Mit Gemüse anrichten, evtl. mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Person ca. 310 kcal I, Eiweiß: 40 g, Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 8 g
Lisa Nr. 13/04

Speck Italienische Minestrone M

Zutaten für 4 Portionen

2 Knolle/n Fenchel
1 Bund Möhre(n)
500 g Tomate(n)
2 Zwiebel(n)
2 EL Olivenöl

150 g Speck, Würfel

1 Liter Gemüsebrühe (Instant)
1 TL Paprikapulver
2 TL Basilikum, gehackt

40 g Parmesan, gehobelt

Pfeffer
einige Basilikum - Streifen

Zubereitung

Gemüse abbrausen, putzen, Fenchel in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Scheiben teilen. Die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, hacken. Das Öl erhitzen, Speck darin knusprig braten. Zwiebeln zufügen, glasig dünsten. Fenchel und Möhren dazugeben, 5 Minuten mitdünsten. Brühe angießen. Suppe mit Pfeffer, Paprika und Basilikum würzen, 15 Minuten garen. Tomaten zufügen, kurz erhitzen. Minestrone in Tellern anrichten, mit Käse bestreuen und mit Basilikum garnieren.

Brennwert p. P.: 410

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
21.12.04 charmin2004

Speck Nudel Minestrone M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
2 Kartoffeln
150 g Bohnen, grün
1 Möhre(n)
1 Knolle/n Fenchel
50 g Speck (Frühstücksspeck)
2 EL Olivenöl
1 Liter Brühe
100 g Nudeln (Hörnchennudeln)
12 Tomate(n) (Cocktailtomaten)
½ Bund Basilikum

4 TL Parmesan, gerieben

Zubereitung

Zwiebel und Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Bohnen putzen, waschen, klein schneiden. Möhre putzen und in Scheiben schneiden. Fenchelknolle putzen und in Würfel schneiden. Frühstücksspeck in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Brühe zufügen, Suppe zum Kochen bringen und 10 Minuten garen. Nudeln zugeben und alles nochmals 5 Minuten kochen. Cocktailtomaten in Viertel schneiden und in der Suppe kurz heiß werden lassen. Basilikum in Streifen schneiden und über die Suppe streuen. Geriebenen Parmesan dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
28.04.05 hucky01

Wildtopf

Zutaten für 4 Portionen

800 g Wild (Wildschweinnacken)

3 EL Butter

250 ml Wein, trockenen Riesling

500 ml Fond (Wildfond), klar

1 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Thymian

einige Nelken

Pfeffer - Körner

250 g Kartoffeln

250 g Karotte(n)

250 g Lauch

1 Knolle/n Fenchel

1 Prise Muskat

1 Prise Kümmel

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

Zubereitung

Den küchenfertigen Wildschweinnacken unter fließendem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und das Fleisch rundherum Farbe nehmen lassen. Mit dem Riesling ablöschen und mit dem Wildfond auffüllen. Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian, Nelken und Pfefferkörner dazugeben, und das Ganze bei mäßiger Hitze 60-70 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen, gut abtropfen lassen, würfeln und bereitstellen.

Das Gemüse zum Fleisch geben und weitere 20-25 Minuten garen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Muskatpulver und Kümmelpulver kräftig würzen. Nach Ende der Garzeit den Wildtopf anrichten, ausgarnieren und mit den verlesenen, gewaschenen und fein gehackten Kräutern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.11.02 Sonja

Salat

Endiviensalat mit Fenchel und Grapefruit

Für 4 Personen:

- 150 g Grapefruit (1 mittelgroße)
- 50 g Meeretsch, frisch (1 Stück)
- 2 Gehäufte EL Mandelblättchen
- 3 gestr. EL Weißweinessig
- 1 Prise Vollrohrzucker
- 2 gestr. EL Weizenkeimöl
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Prise Pfeffer, weiß
- 2 gestr. EL Orangensaft, frisch gepresst
- 200 g Endiviensalat (1 kleiner Kopf)
- 250 g Fenchel (1 Knolle)

Grapefruit dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, Saft auffangen. Rest ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen. Meerrettich schälen und fein reiben, mit dem Grapefruitsaft mischen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit Meerrettich, Essig, Zucker, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Dressing mit Orangensaft verrühren, abschmecken. Endiviensalat waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Fenchelknolle halbieren, harten Kern ausschneiden. Fenchel auf einer Küchenreibe in feine Streifen hobeln. Salat, Fenchel und Grapefruitfilets auf Tellern anrichten, Dressing darüber träufeln. Dazu schmeckt geröstetes Nussbrot. Getränketipp: Weißwein, Prosecco, Mineralwasser

Zubereitung ca. 15 Minuten

Feldsalat mit Rohem Fenchel und Orangenfilets

1 Rezept

Feldsalat
Fenchelknolle
Orange zum Filieren
Mangosirup
Orangensaft
Himbeeressig
Anis, Piment, Kreuzkümmel, Koriander
Fenchelgrün
Sonnenblumen- oder Traubenkernöl
Sesamöl
Salz, Pfeffer

1. Feldsalat putzen und waschen.
2. Fenchel zerteilen, Fäden ziehen und in ganz feine Streifen schneiden
3. Orangen filieren und Saft auspressen.
4. Die Zutaten für die Salatsauce verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Fenchel Apfel Rohkost M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Fenchel
200 g Äpfel
Zitronensaft zum Beträufeln

250 g Dickmilch (1,5 %)

1 Orange(n), den Saft davon
Salz
Pfeffer
evt. Süßstoff

Zubereitung

Die Fenchelknolle waschen und putzen. Das Fenchelkraut aufheben. Den Fenchel in feine Streifen schneiden.
Die Äpfel schälen, putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Nach dem Schneiden sofort mit Zitronensaft beträufeln.
Aus der Dickmilch und dem Orangensaft eine Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Süßstoff abschmecken.

Fenchel, Apfel und Sauce miteinander vermischen und kurz durchziehen lassen. Mit dem Fenchelkraut garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
23.11.04 ligadarter

Fenchel Apfelsalat mit Zitronensoße M

4 Personen

Dressing

4-5 EL Joghurt

1 EL Distelöl

1 Zitrone; den Saft

Salz, Pfeffer

Evtl. Zucker oder Honig

SALAT

2-3 Fenchelknollen, in feine Streifen geschnitten

1-2 Äpfel, in feine Streifen geschnitten

1-2 EL Sonnenblumenkerne

Dressing: Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren.

Salat: Das Dressing über den Salat geben, die Sonnenblumenkerne darüber streuen, alles vermischen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Fenchel Birnen Salat M

Zutaten:

1 Fenchelknolle mit Grün

1 große, reife Birne

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Becher (125 g) Crème fraîche mit frischen Kräuter

100 g Doppelrahm-Frischkäse

1 EL Tomatenketchup

2 EL Weißweinessig

Salz,

Pfeffer,
Zucker
einige Kirschtomaten zum Garnieren

Zubereitung:

Fenchel putzen, Grün zum Garnieren beiseite legen, Knolle waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Birne schälen, achteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing Crème fraîche, Frischkäse, Tomatenketchup und Essig gut verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken.

Fenchel, Birne und Zwiebelringe mischen und mit dem Dressing vermengen. Salat auf Cocktailgläser verteilen und mit halbierten Kirschtomaten und Fenchelgrün garnieren.

Dazu passt frisches Baguette.

Fenchel Chicoree Salat mit

Orangenfilets und Walnüssen

Für 4 Personen

Zutaten.

2 Chicoreestauden.

1/2 Frisee-Salat

2 Orangen,

1 mittelgroße Fenchelknolle

1 EL Weißweinessig

Salz,

weißer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Keimöl,

2 EL flüssige Gemüsebrühe

4 EL grob gehackte Walnüsse,

Dillspitzen

Zubereitung:

Chicoree waschen, putzen, in Blätter teilen und diese eventuell längs halbieren. Frisee-Salat in Blätter teilen, waschen, putzen, verlesen und trocken schleudern. Orangen mit einem scharfen Messer wie einen Apfel schälen, weißen Häute abschneiden, dann entlang der Innenhäute Filets ausschneiden, den austretenden Saft auffangen, Orangenrest auspressen. Fenchel putzen, waschen, längs halbieren, den Strunk keilförmig heraus-schneiden und quer in dünne Scheiben schneiden. Essig mit Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren und das Öl mit der Brühe unterschlagen, Chico-

ree und Frisee-Salat auf Tellern anrichten, Orangenfilets und Fenchel darüber verteilen. Das Dressing darüber träufeln. Mit gehackten Walnüssen und Dillspitzen bestreut servieren. Dazu Brot reichen.

Pro Person ca.: 125 kcal (= 523 kJ) 4 g Eiweiß, 9 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Apotheken Umschau vom 2.11.02

Fenchel Endivien Salat M

4 Portionen

Zutaten

2 Fenchelknollen

1 kleiner Kopf Endivien

1 Bund Schnittlauch

10 Walnuskerne

2 Scheiben Grahambrot

20 g Butter

Hefeextrakt

1 zerdrückte Knoblauchzehe

125g Roquefort-Käse

6 EL Sahne

Schale einer unbehandelten Zitrone

2 EL Zitronensaft

1/2 TL Honig

schwarzer Pfeffer

2 Fenchelknollen halbieren, in dünne Scheiben, einen Kopf Endiviensalat in feine Streifen schneiden.

10 Walnüsse halbieren.

Ein Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden. 2 Scheiben Grahambrot mit Butter, Hefeextrakt und einer zerdrückten Knoblauchzehe bestreichen. Im Backofen kurz tosten. In Würfel schneiden.

Roquefort in Folie einpacken und kurz in heißes Wasser legen. Auspacken und mit 6 EL Sahne, Schale einer unbehandelten Zitrone, 2 EL Zitronensaft, 1/2 Teelöffel Honig und schwarzem Pfeffer verrühren.

Alle Salatzutaten damit mischen. Die Grahamwürfel darüber streuen.

Die Nährwerte pro Portion (319 g)

Eiweiß: 14.7 g

Fett: 23.8 g

Kohlenhydrate: 17.1 g

Brennwert: 1437 kJ (343 kcal)
Ballaststoffe: 8.7 g
Cholesterin: 52.1 mg
Purine: 16.7 mg

www.reformhaus.de

Fenchel Frischkost mit Sprossen

4 Portionen

Zutaten

2-3 Fenchelknollen
1-2 gelbe Paprikaschoten
1 Becher Sanoghurt, 3,5 % Fett (Reformhaus)
Saft einer halben Zitrone
1/2 TL Honig
Koriander zerstoßen
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL gekeimter Alfalfa-Samen (Reformhaus)

Die Hüllblätter von 2-3 Fenchelknollen entfernen, Stiele abschneiden (Fenchelgrün aufbewahren) und halbieren. 1-2 gelbe Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne entfernen und beides in dünne Streifen schneiden. Aus Sanoghurt, Saft einer halben Zitrone, 1/2 Teelöffel Honig, Koriander und Pfeffer eine Soße herstellen und mit dem Gemüse vermischen. Mit Fenchelgrün und einem EL nach Anleitung gekeimten Sprossen bestreuen.

Die Nährwerte pro Portion (198 g)

Eiweiß: 4.4 g
Fett: 1.9 g
Kohlenhydrate: 6.9 g
Brennwert: 277 kJ (66 kcal)
Ballaststoffe: 6.1 g
Cholesterin: 5.2 mg
Purine: 7.1 mg

www.reformhaus.de

Fenchel mit Keimlingen

2-3 Fenchelknollen
1-2 Gelbe Paprika

1 Becher Sanoghurt (150 g)
1 Zitrone; den Saft
1/2 Tl. Ahornsirup
Koriander
Pfeffer
1 El Gekeimte Alf-Alfa-Samen

1. Die Fenchelknollen putzen, das Fenchelgrün zurück behalten. Die Knollen halbieren und dann in dünne Streifen schneiden.
2. Die Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden.
3. Sanoghurt mit Zitronensaft, Honig, gehacktem Koriander und Pfeffer verrühren.
4. Die Sauce mit den Salatzutaten vermengen.
5. Am Schluss mit dem feingeschnittenen Fenchelgrün und den Alf-Alfa-Keimlingen bestreuen.

Fenchel Möhren Salat

Zutaten für 4 Portionen
2 Knolle/n Fenchel
1 Beutel Salat - Mischung (Kräuter - Paprika)
3 EL Wasser
3 EL Öl (Sonnenblumenöl)
etwas Petersilie, gehackt
2 Kümmel - Stangen
4 Möhre(n)
evt. Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Salat mit Wasser, Sonnenblumenöl, Petersilie vermischen. Kümmelstangen quer halbieren und zum Salat servieren.

Brennwert p. P.: 217

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

17.01.05 Patina

Fenchel Nudelsalat M

Zutaten für 6 Portionen

250 g Nudeln (z.B. Gabelspaghetti)

300 g Champignons

1 Knolle/n Fenchel

12 EL Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

80 g Tomate(n), getrocknet, in Öl

1 Bund Rauke

1 TL Zitrone(n), die Schale

4 TL Zitronensaft

Zucker

6 EL Gemüsebrühe

50 g Parmesan, gehobelt

Zubereitung

Nudeln kochen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Champignons putzen und halbieren. Fenchel putzen (das Grün fein hacken und zunächst beiseite stellen), vierteln, Strunk entfernen und die Viertel längs in feine Streifen schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen. Pilze in 2 EL heißem Öl (ggf. in zwei Portionen) braun anbraten, kräftig salzen und pfeffern, herausnehmen. Fenchel in 2 EL heißem Öl glasig anbraten, salzen und pfeffern und herausnehmen. Die Tomaten trocken tupfen und würfeln. Die Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Zitronenschale und -saft mit Salz, Pfeffer, Zucker, Brühe und 6 EL Öl verschlagen, Fenchelgrün unterrühren und zusammen mit allen Zutaten vermischen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Mit Parmesanhobeln servieren.

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.09.02 scharly

Fenchel Nuss Salat M

1 Rezept

Für 4 Personen)

50 g Walnusskerne

3 El Frisch gepresster Zitronensaft

Etwas Salz

Etwas Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

80 g Frisch geriebener Parmesan

6 El Olivenöl

4 El Weißwein

4 klein. Fenchelknollen

1 Bund Petersilie

1. Für die Sauce die Walnüsse in einem Mörser oder im elektrischen Zerkleinerer grob zermahlen.

2. In einer Schüssel den Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Walnüsse, Parmesan, Olivenöl und Weißwein zufügen und alles gut vermischen.

3. Die Fenchelknollen putzen. Dafür die Knollen längs vierteln, die äußeren Schalen und die harten Stiele entfernen. Das Fenchelkraut aufbewahren. Die Fenchelviertel waschen, trockentupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Fenchel zur Sauce geben.

4. Die Petersilie waschen, trockentupfen und mit dem Fenchelkraut fein hacken. Beides zum Fenchel in die Schüssel geben.

5. Alles gut vermischen und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel Orangen Frischkost

4 Portionen

Zutaten

2 mittelgroße Orangen

2 Fenchelknollen

1 mittelgroße Möhre

Saft von 1/2 Zitrone

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL Honig

4 EL kaltgepresstes Walnussöl (Reformhaus)

2 EL gehackte Walnüsse

2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Von 2 Fenchelknollen die äußeren harten Blätter entfernen. Das Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren.

Die Fenchelknollen halbieren, den harten Strunk entfernen, die Hälften in dünne Scheiben schneiden.

Die Möhre schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Alles auf vier Tellern verteilen.

Saft einer halben Zitrone, Meersalz, Pfeffer, 1/2 Teelöffel Honig und 4 El Walnussöl miteinander verquirlen und über die Orangen- und Fenchel-scheiben träufeln.

Mit Fenchelgrün garnieren und mit 2 El gehackte Walnüssen bestreuen.

Die Nährwerte pro Portion (274 g)

Eiweiß: 5.1 g

Fett: 13.8 g

Kohlenhydrate: 16 g

Brennwert: 892 kJ (213 kcal)

Ballaststoffe: 8.8 g

Cholesterin: 0.1 mg

Purine: 15.4 mg

www.reformhaus.de

Fenchel Orangen Salat

4 Personen

3 Fenchelknollen

2 Orangen

2 El Weißweinessig

3 El Flüssige Gemüsebrühe

2 El Olivenöl

1 Prise Zucker

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Fenchel waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün beiseite legen. Orangen wie einen Apfel schälen, dabei alle weißen Häute wegschneiden. Mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten die einzelnen Filets auslösen. Den austretenden Saft in einer Schale auffangen, Orangenreste ausdrücken. Essig, Brühe, Öl und Orangensaft vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel und Orangenfilets auf einer Platte anrichten, mit der Salatsoße beträufeln und kurz ziehen lassen. Mit etwas Fenchelgrün bestreuen.

Pro Person ca. 126 kcal (526 kJ) 5 g Eiweiß, 6 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe, 100 g Folsäure

Apotheken Umschau vom 1.10.02

Fenchel Orangen Salat I

Zutaten für 3 Portionen

- 300 g Fenchel
- 2 Orange(n)
- 3 EL Kürbiskerne, geschält, geröstet
- 1 EL Balsamico, weiß
- 1 EL Öl (Kürbiskern)
- Zitronenpfeffer
- Kräutersalz
- 1 EL Honig
- 2 Stängel Petersilie, gehackt

Zubereitung

Fenchel von Stielen und Wurzel-Kegel befreien, waschen, in eine Schüssel fein hobeln. Orangen über dieser Schüssel dick abschälen, einschl. dem weißen Pelz, dabei den Saft in die Schüssel tropfen lassen. Orangen sehr fein quer schneiden. Zu dem Fenchel geben. Die Marinade-Zutaten dazugeben, gut durchmischen, ca. 1/2 Std. ruhen lassen. Vor dem Servieren die Kürbiskerne untermischen und mit dem Fenchelgrün - so vorhanden oder Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

31.12.04 Sonja

Fenchel Orangen Salat II

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Knolle/n Fenchel
- 3 Orange(n)
- 1 EL Honig
- 1 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Orangen filetieren, Saft auffangen und mit Salz, Pfeffer, Honig und dem Öl verrühren. Den Fenchel halbieren, in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den Orangenfilets in die Marinade geben. Umrühren, etwas Fenchelgrün dazu und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
12.10.01 Gisela m

Fenchel Tomaten Salat M

Zutaten für 1 Portionen

150 g Fenchel
150 g Fleischtomate(n)
1 Paprikaschote(n), gelbe
1 EL Zitronensaft

100 g Joghurt, 3,5% Fett

1 TL Apfel - Dicksaft
½ TL Koriander, gemahlener
2 EL Sprossen (Getreide, Mungobohnen, Kresse)

Zubereitung

Den Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, den Stiel entfernen und achteln (oder Würfel schneiden). Die Paprika waschen, vom Gehäuse befreien und auch in feine Streifen schneiden. Danach alles vermischen.

Den Zitronen mit dem Joghurt cremig rühren und mit dem Apfeldicksaft süßen. Mit dem Koriander würzen und die Soße über das Gemüse gießen.

Mit den Keimlingen bestreuen und servieren.

Dazu passt gut Hähnchenbrust oder Putenschnitzel.

Brennwert p. P.: 260

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
09.06.05 Danibärchen

Fenchel Zucchini Salat M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Fenchel
200 g Zucchini

2 TL Salat - Creme

6 TL Natur-Joghurt

Salz und Pfeffer
Essig
Kräuter

Zubereitung

Das Gemüse waschen. Den Fenchel würfeln. Die Zucchini schälen und in kleine Stücke schneiden oder auf einer groben Reibe zerkleinern. Alles gut mischen, die restlichen Zutaten hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
11.07.05 Colesuse

Fenchelcarpaccio M

Zutaten für 4 Portionen

2 Knolle/n Fenchel
etwas Zitronensaft
2 TL Kapern (die ganz kleinen)
etwas Salz und Pfeffer
etwas Öl (Olivenöl)

etwas Parmesan, gehobelt

Zubereitung

Die Fenchelknollen werden gesäubert und vom Grün befreit. Dann schneidet man sie in hauchdünne Scheiben (muss man sehen, ob mit oder gegen den Strich). In einer flachen Schale die Fenchelscheiben ausbreiten. In einem Glas/Schüsselchen Zitronensaft, Olivenöl (nach Gusto, eher reichlich, ich habe nie abgemessen) und Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer gründlich verrühren. Die Kapern (ebenfalls nach Gusto) über den Fenchel geben. Dann die Marinade darüber gießen. Marinieren, mindestens (!!!) zwei Stunden und möglichst mit Folie abdecken. Vor dem Servieren mit Parmesan behobeln. Weißbrot dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
13.08.02 Gummiadler

Fenchelrohkost

4 Portionen

Zutaten

ca. 500 g Fenchel (2-3 Knollen)
1-2 unbehandelte Orangen (Reformhaus)
2 EL Obstessig (Reformhaus)
Vollmeersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl oder Walnussöl (Reformhaus)
ca. 10 Walnusskerne

2-3 Knollen Fenchel putzen und waschen, die Außenhülle - wenn nötig - entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

1-2 Orangen schälen (auch die weiße Innenhaut entfernen) und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Für die Soße 2 EL Obstessig, Salz, Pfeffer und 4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl verrühren und über den Salat geben, gut vermengen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Die Nährwerte pro Portion (198 g)

Eiweiß: 4.3 g

Fett: 13.6 g

Kohlenhydrate: 8.7 g

Brennwert: 741 kJ (177 kcal)

Ballaststoffe: 6.7 g

Cholesterin: 0.1 mg

Purine: 10.2 mg

www.reformhaus.de

Fenchelrohkost mit Mango M

Zutaten für 4 Portionen

2 Knolle/n Fenchel, kleine

1 Mango(s), klein & vollreif

1 Orange(n)

1 EL Crème fraîche

1 EL Zitronensaft

2 EL Orangensaft

Salz

1 Prise Cayennepfeffer

20 g Kürbiskerne, geröstet

Zubereitung

Das Blattgrün des Fenchels abschneiden und fein hacken. Die Knollen halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Die Orange so dick schälen, dass die weiße Haut völlig entfernt ist. Das Fruchtfleisch von den Zwischenhäuten lösen. Die Orangenspalten mit dem Fenchel und der Mango in eine Schüssel geben. Aus Crème fraîche, Joghurt, Zitrusfrüchten, Salz und Cayennepfeffer eine glatte Salatsauce rühren. Über

die Salatzutaten gießen, das klein gehackte Fenchelkraut hinzufügen, alles locker vermischen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
20.05.05 Dragonfly-Lady

Fenchelsalat I

Zutaten für 10 Portionen

1.5 kg Fenchel
1 Zehe/n Knoblauch
1 kl. Dose Safran
100 ml Essig (Weißweinessig)
½ Zitrone(n)
100 ml Olivenöl, kalt gepresst
100 ml Öl (Sonnenblumenöl)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fenchel rüsten (putzen) und in feine Streifen schneiden.
Fenchelkraut und Knoblauch fein hacken.
Fenchelkraut, Knoblauch, Safran, Weißweinessig, Zitronensaft, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer zu einer Salatsauce verrühren.
Fenchel und Salatsauce vermengen und während einer halben Stunde marinieren lassen

Nach Belieben können auch Speckstreifen beigegeben werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
25.04.05 Käffchen

Fenchelsalat II

750 g Fenchelgemüse (kleinere Knolle),
½ Bund Petersilie (glatte),
1/8 l trockener Weißwein,
½ l Wasser,
Salz,
1 TL Rohrzucker,
3 EL Weinessig,
4 EL Sonnenblumenöl,
Bertram,
etwas schwarzer Pfeffer

Harte Stiele und Kraut von den Fenchelknollen entfernen, das Kraut aber aufheben. Fenchel waschen und halbieren. Wasser, Wein, Salz und Zucker aufkochen, Fenchel hineinlegen und halbweich garen lassen (ca. 15 Minuten).

Fenchel abtropfen und abkühlen lassen. Fenchelkraut und Petersilie klein zerhacken. Die halbierten Fenchelknollen jeweils in vier Streifen schneiden, auf eine tiefe Platte setzen und mit Essig, Öl, den zerhackten Kräutern,

Pfeffer und Gewürze anrichten.

Variation: Man kann auch rohen Fenchelsalat bereiten, wofür man dann die einzelnen Fenchelblätter in kleine Streifen schneidet und mit einer Salatgrundsauce (Zitronen oder Essigmarinade) oder Joghurtsauce anrichtet. Das klein gehackte Fenchelkraut zum Garnieren benutzen. Eignet sich sehr gut für Fischgerichte.

Fenchelsalat mit Johannisbeeren

Zutaten für 4 Personen:

4 Fenchelknollen
1 gelbe Paprikaschote
125 g rote Johannisbeeren
100 g Alfalfasprossen
150 g Ziegenkäse
3 EL Grenadine (Granatapfelsaft)
2 EL Balsamessig
1 EL Olivenöl
Salz,
Pfeffer

Fenchel putzen, die festen, äußeren Blätter entfernen. Fenchel halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Paprika halbieren, entkernen. Paprika Käse in Scheiben schneiden. Beeren abspülen und verlesen. Alles mit Sprossen mischen. Grenadine, Balsamessig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat träufeln.

Pro Person: ca. 250 kcal; Eiweiß ca. 14 g; Fett ca. 12 g, Kohlenhydrate ca. 14 g; Cholesterin ca. 31 mg

Fenchelsalat mit Käse + Nüssen M

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Zutaten für 4 Personen:

4-5 Orangen
2 Fenchelknollen (ca. 200 g)
1 Kopf Salat (z.B. Eichblattsalat)
Salz
weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
3-4 El. Öl

200 g mittelalter Gouda Käse

3 EL (60 g) Walnuskerne

Zubereitung:

1. 2-3 Orangen schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Saft von 2 Orangen auspressen.
2. Fenchel putzen, etwas Grün aufbewahren. Fenchel waschen und in dünne Scheiben hobeln oder fein schneiden. Fenchelgrün fein hacken. Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Salatblätter evtl. etwas kleiner zupfen. Mit Fenchel- und Orangenscheiben mischen und auf 4 Teller verteilen.
3. Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Fenchelgrün einrühren. Marinade über den Salat verteilen und kurz ziehen lassen. Käse in dünne Scheiben hobeln und darauf verteilen.
4. Walnuskerne evtl. grob hacken und über den Fenchelsalat streuen. Dazu schmeckt Bauernbrot oder Baguette.
Getränk: Mineralwasser oder kühle Weißwein-Schorle.

Extra Tipp:

Fenchel wirkt besonders dekorativ, wenn Sie ihn in dünne Spalten schneiden oder hobeln.

Fenchelsalat mit Käse und Nudeln

4 Portionen

600 g Fenchelknollen
Salz
125 g Kleine Nudeln z.B. Muschelnudeln
100 g Champignons
250 g Kirschtomaten
150 g Käse; z.B. Brennessel Gouda
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie
6 El Estragon-Essig

4 El Geflügelfond

Pfeffer

1 Prise Zucker

6 El Maiskeimöl

2 El Olivenöl

Von den Fenchelknollen eventuell die äußere Blattschicht entfernen. Dann die Stängelansätze und den Wurzelansatz mit einem Messer abschneiden. Von den Stängeln etwas Fenchelgrün abzupfen und zum Garnieren und Würzen der Salatsauce beiseite legen. Fenchelknollen waschen, halbieren und jeweils den harten Strunk entfernen. Anschließend vierteln.

Fenchelviertel längs in dünne Scheiben schneiden. In kochendem leicht gesalzenem Wasser ca. 3-5 Minuten garen: der Fenchel sollte noch Biss haben.

Den gegarten Fenchel auf einen Durchschlag geben und kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Anschließend gut abtropfen und auskühlen lassen.

Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser garen. Abgießen, kalt abschrecken. Abtropfen und abkühlen lassen.

Champignons waschen, abtropfen lassen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Käse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Fenchelscheiben, Nudeln, Champignons, Tomaten und Käse in einer großen Schüssel mischen. Kräuter waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Außerdem eventuell etwas Fenchelgrün hacken.

Essig, Geflügelfond, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Kräuter und nach Geschmack gehacktes Fenchelgrün zufügen. Öle in feinem Strahl zugießen und unterschlagen. Salatsoße über die vorbereiteten Zutaten geben, gut vermischen. Circa 30 Minuten durchziehen lassen.

Fenchelsalat mit Orangen

Zutaten für 4 Portionen

3 Knolle/n Fenchel

1 Zwiebel(n)

4 Orange(n)

Öl (Olivenöl)

Aceto Balsamico

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Fenchel waschen und den Strunk entfernen. Den Fenchel so schneiden, dass sich schmale Streifen ergeben. Die Zwiebel in Ringe schneiden und zum Fenchel geben. Mit Olivenöl und Aceto, Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Min. ziehen lassen.

Orangen schälen. Die weiße Haut muss komplett entfernt werden, am besten schneidet man die Haut richtig ab. Dann Orangenfilets heraustrennen. Den dabei entstehenden Saft zum Fenchel geben.

Fenchel auf einen Teller geben und die Orangenfilets auf dem Fenchel platzieren.

Dazu Ciabattabrot und eine schönen, kühlen Weißwein.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.04.03 Perchlorat

Fenchelsalat mit Orangen M

von Gisela

Zutaten: 4 Personen

3 kleine Fenchelknollen (insgesamt 500g)

½ Tasse Weinessig

Salz, weißer Pfeffer

1 Msp. Knoblauchsatz

6 EL Olivenöl

2 große Orangen

½ Becher Joghurt

Paprika edelsüß

3 EL Tomatenketchup

1 Prise Zucker

50g Walnusskerne

½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Fenchelknollen putzen, welche Blattschichten entfernen, waschen. Vom Stiel zur Wurzel hin in feine Scheiben schneiden. In eine große Schüssel legen, Weinessig darübergießen. Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz drüberstreuen. Öl darüber verteilen und vorsichtig mischen. 30 Minuten ziehen lassen. Orangen schälen weiße Haut wegschneiden und in dünne Scheiben

schneiden. Joghurt mit Paprika und Salz kräftig abschmecken. Tomatenketchup und die Prise Zucker reinrühren. Über den Salat laufen lassen, aber nicht mischen. Mit halbierten und gehackten Walnusskernen und gewaschener Petersilie garnieren. Sofort servieren, aber erst am Tisch mischen

Fenchelsalat mit Parmesan I M

Zutaten für 2 Portionen

2 Knolle/n Fenchel

4 EL Öl (Olivenöl)

1 Prise Salz

Pfeffer, (frisch gemahlen)

100 g Parmesan

Zubereitung

Fenchel waschen und den Strunk entfernen. In dünne Scheiben schneiden und in Salatschüssel geben. Reichlich mit gutem Olivenöl begießen und mit wenig Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Parmesan am Stück großzügig darüber hobeln. Geht sehr schnell und schmeckt fantastisch, vor allem wenn die Zutaten frisch sind (vor allem keinen abgepackten Parmesan verwenden!). Eignet sich als Vorspeise, zu Fisch oder einfach für zwischendurch.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

02.08.03 Audrey

Fenchelsalat mit Parmesan II M

4 Personen als Vorspeise

2 Fenchel

200 ml Gemüsebouillon

50 g Nüsslisalat

1 Msp. Cayennepfeffer

1 El Weißweinessig

1 1/2 El Olivenöl

1 Fein gehackte Knoblauchzehe

2 El Gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

1 El Geröstete Pinienkerne,

etwa 20 g Parmesanflocken

Den Fenchel in Längsrichtung in 4 Teile schneiden und in der Gemüsebouillon aufkochen. Den Fenchel darin knapp weich kochen und dann etwas abkühlen lassen. Für die Salatsauce etwa 1 Esslöffel Bouillon wegstellen. Den Nüsslisalat auf einer Platte verteilen und den Fenchel darauf legen.

Für die Salatsauce eine Messerspitze Cayennepfeffer, etwas Bouillon, den Weinessig, das Öl die Knoblauchzehe sowie die Petersilie und etwas Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Sauce über das Gemüse gießen und mit den Pinienkernen sowie den Parmesanflocken garnieren.

Fenchelsalat mit Radieschen

400 Fenchel
100 g Radieschen
300 g Salatgurke
3 El Öl z.B. Rapsöl
1 El Zitronensaft
Jodsalz
Pfeffer
Gehackte Kräuter

Die Marinade aus den Kräutern und Gewürzen zubereiten. Die Fenchelknolle halbieren, äußeres Blatt entfernen, Strunk herausschneiden. Den Rest der Knolle in feine Streifen schneiden und waschen. Die Radieschen ebenfalls waschen und in Halbmonde schneiden. Die Gurke waschen, schälen und in Streifen hobeln. Alles mit der Marinade vermischen.

Pro Portion: 68 Kalorien 2g Eiweiß 4g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe
4g Fett 0mg Cholesterin

Fenchelsalat mit Zitrone

500 g Fenchel
2 El Olivenöl
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer

Den Fenchel putzen und in feine Scheiben hobeln. Für das Dressing das Olivenöl und den Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit dem Fenchel mischen und ziehen lassen.

Fruchtiger Fenchelsalat M

Zutaten für 4 Portionen

2 Knolle/n Fenchel

250 g Erdbeeren

1 Apfel

Zitronensaft

1 Becher Crème fraîche

Honig

Salz

Zubereitung

Fenchel putzen, waschen - in feine Streifen schneiden. Erdbeeren säubern, waschen, trocken tupfen, vierteln. Apfel klein schneiden. Aus Creme Fraîche, Zitronensaft, Honig und Salz eine Marinade herstellen - den Fenchel und das Obst darin mischen und locker anrichten

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.05.05 Ela*

Gedünsteter Fenchelsalat

4 Portionen

2 Fenchelknollen (ca.500g)

Salz

Pfeffer

5 El Weißweinessig

1 Tl. Senf

Zucker

3 El Öl

4 TK Rösti Ecken (a 55g)

8 Salatblätter

40 g Schwarze Oliven (Glas) in Scheiben

Fenchel putzen, Fenchelgrün abschneiden. Fenchelknollen in Spalten schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. köcheln. Dann in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen. Fenchelgrün fein hacken. Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verrühren.

Die Hälfte des Öls darunter schlagen und die Hälfte des Fenchelgrüns zufügen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Rösti-Ecken darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Salatblätter putzen. Oliven abtropfen. Salatblätter, Fenchel, Oliven und je 1 Rösti-Ecke auf Portionstellern anrichten.

Marinade darüber träufeln, restliches Fenchelgrün darüber streuen.

Gemüsecarpaccio mit Nektarinen

Für 4 Personen
2 Nektarinen
1 Kohlrabi
1 Fenchel
½ Bund Zitronenmelisse
4 EL Maiskeimöl
4 EL Orangensaft
Salz Pfeffer aus der Mühle

Nektarinen entsteinen und mit dem Kohlrabi und Fenchel am Gemüseho-
bel sehr fein hobeln. Locker auf Teller anrichten. Zitronenmelisseblätter
darüber streuen. Alles mit Öl und Orangensaft beträufeln und pikant wür-
zen.

Quelle: Volg, Öise Lade, Rezepte, August 04

Grillgemüse Salat

Zutaten für 8 Portionen
2 Paprikaschote(n), rot
2 Paprikaschote(n), gelb
2 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)
1 Zucchini
2 große Karotte(n)
250 g Champignons
1 Fenchel
6 Zehe/n Knoblauch
3 EL Olivenöl
2 TL Salz
3 EL Aceto Balsamico
3 EL Öl (Walnussöl)
evt. Paprikapulver und Chilifocken

Zubereitung

Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebeln in Achtel schneiden. Das Gemüse in einen Müllbeutel geben und den durchgepressten Knoblauch, das Olivenöl und das Salz hinzugeben und alles gut durchschütteln. Wer mag, kann auch noch Chiliflocken und Paprika hinzugeben.

Das Gemüse auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und im Ofen bei 200°C backen, bis das Gemüse anfängt zu bräunen. Das Gemüse abkühlen lassen und dann in eine große Schüssel geben. Aus Aceto Balsamico und Walnussöl eine Marinade herstellen und unter das Gemüse heben.

Der Salat schmeckt wunderbar zu Gegrilltem oder auch einfach mit einem Stückchen Baguette als Vorspeise.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

23.04.05 Jaenelle

Grün weiß Salat mit Trüffel Schafskäse

und Ingwer Vanille Dressing

Zutaten für 2 Portionen

1 Knolle/n Fenchel

1 Paprikaschote(n), grün

1 Kohlrabi

1 EL Ingwer Vanille Essig (Rezept auf Anfrage)

3 EL Öl (Mohnöl)

Salz und Pfeffer

Schnittlauch, frisch, in Röllchen zum Verzieren

100 g Schafskäse, schnittfester, getrüffelter

Zucker, nach Geschmack

Zubereitung

Gemüse vorbereiten:

Fenchel in sehr feine Scheiben schneiden, das Grün beiseite legen. Wasser zum Kochen bringen und darin die Fenchelscheiben 1 min. blanchieren, mit einer Schöpfkelle herausheben und zum abkühlen beiseite stellen.

Kohlrabi schälen und in 3-4 mm feine Stifte schneiden. Ebenfalls im noch vorhandenen Wasser 1-2 min. blanchieren. Mit der Schöpfkelle herausnehmen und beiseite stellen.

Paprika mit Sparschäler schälen, dann halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden.

Dressing bereiten:

Essig, S+P, Zucker, etwas von dem Kochwasser mit dem Schneebesen verschlagen, dann das Mohnöl darunter schlagen.

Das abgekühlte Gemüse darunter heben und mind. 15, besser 30 min. darin marinieren. Immer mal wieder das ganze bewegen, damit sich das Dressing gut verteilt und das Gemüse aromatisiert.

Anrichten:

Gemüse samt Dressing auf den Teller geben.

Mit Sparschäler oder Käsehobel vom Käse breite Späne abheben und auf dem Gemüse verteilen. Etwas Schnittlauch darüber geben.

Dazu passt ein kühler Weißwein und Baguette, Toast etc.

Alternative zum Trüffelkäse: gedämpfter Fisch oder rosa gebratenes Filet

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.03.05 Waldkönigin

Insalata Mista

4 Personen

1 Zarte Fenchelknolle (150 g)

1 Rote Paprikaschote (150 g)

150 g Junge Möhren

4 Stangen Staudensellerie

7 El Olivenöl, extra nativ

2-3 El Weißweinessig

Salz Pfeffer aus der Mühle

1. Fenchelknolle putzen, die harten Teile wegschneiden. Fenchelherz in hauchdünne Scheiben schneiden. Zartes Grün beiseite legen.

2. Paprikaschote halbieren, Kerne und Trennwände entfernen. Schotenhälften waschen, in feine Streifen schneiden.

3. Die Möhren schälen, die Staudensellerie waschen und grob hacken.

4. Alle Salatzutaten in einer großen Schüssel anrichten. Zartes Selleriegrün und Fenchelgrün darüber streuen.

5. Für die Sauce das Olivenöl mit 2-3 Esslöffeln Weißweinessig, Salz und Pfeffer kräftig verquirlen, abschmecken und über den Salat träufeln.

Salat kurz vom Essen anmachen. So bleibt knackig.

Italienischer Orangensalat

für 4 Personen

- 2 Saftige Orangen
- 1 klein. Fenchelknolle, oder milde Zwiebeln
- 2 klein. Weiße Zwiebeln
- 1 TL. Frischer Rosmarin
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. 2 Orangen rundum dick abschälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Saft in einem Schüsselchen auffangen. Die Orangen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und entkernen. Orangenscheiben auf einer großen Platte ausbreiten.

2. Fenchelknolle putzen, die harten äußeren Teile entfernen. Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Das zarte Fenchelherz in kleine Würfelchen schneiden. 2 Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.

3. Aufgefangenen Orangensaft mit 1 EL Weißweinessig und 4 EL Olivenöl verquirlen. 1 TL Rosmarin fein hacken, untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fenchelwürfelchen gründlich in der Sauce wenden, herausnehmen und auf den Orangenscheiben verteilen. Zwiebelringe aufstreuen, die restliche Sauce über den Salat träufeln. Grob aus der Mühle pfeffern, mit Fenchelgrün garnieren.

Lauwarmer Fenchelsalat

- 1 kg Fenchel
- Öl zum Braten ca. 3 EL
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl

Fenchel putzen. Wurzelansatz ein Stück entfernen. In hauchdünne Scheiben schneiden, aber so das die Scheiben noch zusammenhängen.

In einer Teflonpfanne portionsweise goldig braten. Auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Limetten und Olivenöl beträufeln. Fenchelgrün hacken und darüber streuen.
Lauwarm als Vorspeise.

Gut für die Linie !
nur 174 kcal pro Portion.
Da kann man im Hauptgericht schlemmen.

Schönen Abend noch
Smutje

Mairüben Möhren Rohkost

3 El Sonnenblumenöl
2 El Apfelessig
1 Tl Honig
1 El Dill, gehackt
1 El Schnittlauch, geschnitten
400 g Mairüben (weiße Rüben)
300 g Möhren
1 Fenchelknolle
4 Blätter Kopfsalat
Salz
Pfeffer

Für die Salatsoße das Öl mit dem Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und die Kräuter zugeben. Die Rüben und die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Fenchelknolle putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Fenchelkraut für die Garnitur beiseite legen. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Vier Teller mit je einem Salatblatt belegen und das vorbereitete Gemüse darauf anrichten. Die Salatsoße auf das Gemüse geben und das Ganze mit dem Fenchelkraut garnieren.

Marinierter Käse Fenchelsalat M

4 Personen

4 mittlere Fenchel

1 El Bratbutter

Salz, Pfeffer

150 g Emmentaler

1 Tl. Butter

- 1 El Sesamsamen
- 2 El Bouillon
- 2 El Rahm
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Weinessig
- 2 El Öl

Fenchel rüsten und dabei das schöne Kraut auf die Seite legen. Knollen halbieren, in dünne Streifen schneiden und anschließend Fenchelkraut hacken. In einer Bratpfanne das Bratfett erhitzen und den Fenchel unter ständigem Wenden während 3-4 min knackig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Den Emmentaler über eine Röstiraffel reiben oder in Stängelchen schneiden. Die Butter in einem Pfännchen schmelzen und die Sesamsamen darin rösten. Bouillon und Rahm zugeben, den Knoblauch auspressen und alles zusammen einmal aufkochen. Abkühlen lassen und dann mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Fenchelstreifen und Emmentaler begeben und mischen. Kurz ziehen lassen, sofort auf dem Teller anrichten und mit etwas Fenchelkraut garnieren.

Mariniertes Sommer Gemüse

4 Portionen

- 450 g Fenchelknollen
- 300 g Zucchini
- 200 g Rote Paprikaschoten
- 200 g Grüne Paprikaschoten
- 1 Bund Karotten, jung, klein
- 5 mittlere Knoblauchzehen
- ; Salz, Zucker, Pfeffer
- 1 Bund Glatte Petersilie
- 125 ml Klare Gemüsebrühe
- 125 ml Kaltgepresstes Olivenöl
- 3 El Essig-Essenz 25%-ig

Fenchelknollen, Zucchini, Paprikaschoten und Möhren putzen und waschen. Fenchel in Scheiben, Zucchini in schräge Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Die Möhren ganz lassen und nur das Grün entfernen.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden oder nach Belieben auch klein hacken. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen.

Den Fenchel und die Möhren ungefähr fünf Minuten darin kochen. Sodann die Paprikastreifen und die Zucchini-scheiben zugeben und alles nochmals sieben Minuten kochen. Eine Minute vor dem Ende der Garzeit den Knoblauch zu Blanchieren hinzu fügen.

Das Gemüse auf einem Sieb gut abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Jetzt die Brühe, das Öl und die Essig-Essenz gut miteinander verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer kräftig abschmecken.

Zum Schluss die Petersilienblättchen unterrühren. Das gegarte Gemüse in einem flachen Geschirr verteilen, die Sauce gleichmäßig darübergießen.

Alles mindestens 4 Stunden kühl stellen - wer es besonders kalt mag, lässt es im Kühlschrank durchziehen. Dabei gelegentlich das Gemüse wenden. Das marinierte Gemüse auf einer großen Platte anrichten.

Mit Fladenbrot oder Baguette ein vitaminreiches, aber leichtes Hauptgericht.

Tipp: Das Gemüse ist auch sehr gut geeignet als Beilage fuer gegrillte Würstchen oder gebratene, dünne Schnitzel vom Schwein oder Kalb.

Nussiger Fenchelsalat

Zutaten für 2 Portionen

1 Knolle/n Fenchel

1 Apfel

2 EL Öl (Walnussöl)

1 EL Balsamico Bianco oder Weißweinessig

Salz

Pfeffer

Pinienkerne

Zubereitung

Fenchel putzen, dabei das Grün aufheben, halbieren und in sehr feine Scheiben hobeln. Ebenso den Apfel putzen (Schale kann dran bleiben) und hobeln. Gründlich mit dem Dressing aus dem klein geschnittenen Fenchelgrün, Walnussöl, Essig, etwas Salz und Pfeffer vermengen und den Salat am besten eine Weile ziehen lassen.

Pinienkerne anrösten, ruhig kräftig, etwas abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren leicht unter den Salat mischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
02.06.05 norsk_nusch

Orangen Fenchel Salat I

Zutaten für 4 Portionen
4 Orange(n), unbehandelte
2 kleine Fenchel - Knollen
1 Zwiebel(n), rote
3 EL Petersilie, gehackte
100 ml Olivenöl
80 ml Orangensaft, frisch gepresster
1 TL Senf, körniger
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schale von 1 Orange fein abreiben. Orangen schälen und filetieren. Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Fenchel putzen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Orangen-Senf-Dressing: Abgeriebene Orangenschale mit Olivenöl, Orangensaft, Senf, Salz und Pfeffer in ein Glas mit Schraubverschluss geben, Deckel drauf und kräftig schütteln. Orangenfilets, Fenchel und Zwiebel mischen, auf einer Servierplatte anrichten. Mit Petersilie bestreuen und mit Dressing überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
07.05.04 priem

das wichtigste im Rezept ist ,das der Fenchel wirklich sehr fein geschnitten wird dein Dressing finde ich auch klasse die Mischung Orangen Fenchel und Zwiebeln gehört mit zu meinen Lieblingen die Petersilie ersetze ich oft durch frische Minze oder Melisse

14.06.2004 21:14

Orangen Fenchel Salat II

4 Personen

1 groß. Fenchelknolle
4 Saftige Orangen
16 Schwarze Oliven
1 El Rotweinessig

Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 El Gutes Olivenöl

Wenn die äußere Schicht vom Fenchel welk aussieht, bitte ablösen. Auch die dicken, grünen Stiele abschneiden, das Fenchelgrün aufbewahren. Die Knolle waschen, längs dreimal durchschneiden. Dann den Fenchel quer in dünne Scheiben schneiden.

Von den Orangen oben und unten eine Scheibe abschneiden. Die Orange mit einem scharfen Messer schälen und dabei auch die weiße Haut entfernen. Danach Orangen in dünne Scheiben schneiden, den Saft dabei immer für die Salatsauce auffangen.

Auf vier Tellern erst die Orangen und dann den Fenchel verteilen. Darauf kommen je vier Oliven und das Fenchelgrün. Aus dem Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsauce mischen und über den Salat geben.

Er ist in etwa 20 Minuten gemacht, sollte dann aber bald gegessen werden.

Orangensalat

Zutaten für 2 Portionen
2 Orange(n), saftige
1 Knolle/n Fenchel, kleine, à 150 g
2 kleine Zwiebel(n), weiße
1 TL Rosmarin, frischer
1 EL Essig (Weißweinessig)
4 EL Olivenöl, bestes
Salz
Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

2 Orangen rundum abschälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Saft in einem Schüsselchen auffangen. Die Orangen in ½ cm dicke Scheiben schneiden, eventuell vorhandene Kerne entfernen. Orangenscheiben auf einer großen Platte ausbreiten.

Fenchelknolle putzen, die harten äußeren Teile entfernen. Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Das zarte Fenchelherz in kleine Würfelchen schneiden. 2 Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.

Aufgefangenen Orangensaft mit 1 EL Weißweinessig und 4 EL Olivenöl verquirlen. 1 TL Rosmarin fein hacken, untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchelwürfelchen gründlich in der Sauce wenden, herausnehmen und auf den Orangenscheiben verteilen.

Zwiebelringe aufstreuen, die restliche Sauce über den Salat träufeln. Grob aus der Mühle pfeffern, mit Fenchelgrün garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

19.01.04 Judith

Raukesalat mit Fenchel M

4 Personen

400 g Rauke (Rucola)

2 kleine Fenchelknollen

1 kleine Knoblauchzehe

30 g frisch gehobelten Parmesan

Vinaigrette:

Balsamessig

Salz

Pfeffer

Zucker oder Obstdicksaft

Olivenöl

eine feingewürfelte Schalotte

Zubereitung:

Rucola waschen, harte Stile entfernen, trocken schleudern

Fenchelknolle putzen, waschen, mit einem scharfen Messer oder einem Gurkenhobel in feine Streifen schneiden in der Art, dass diese eventuell unten vom Wurzelansatz zusammengehalten werden. Die Streifen sollten aber sehr dünn sein.

Knoblauchzehe hacken oder durchdrücken, mit Essig verrühren, Salz, Pfeffer, Zucker und Schalotten dazugeben, Öl unterrühren, dass eine Vinaigrette entsteht.

Rucola und Fenchel mit der Vinaigrette vermischen, auf Teller verteilen, gehobelten Parmesan darüber geben.

Salat von geröstetem Fenchel

2 Fenchelknollen

1 Frühlingszwiebel in dünnen Scheibchen
4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 gehäutete und gewürfelte Tomate
1/4 Bund Blatt Petersilie
schwarzer, grober Pfeffer,
Steinsalz oder Meersalz

Fenchel schälen. In dünne Scheiben schneiden und auf ein geöltes Blech legen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen und in den auf 180° vorgeheizten Ofen geben. Nach zehn Minuten wenden. Die Fenchelscheiben dürfen gerne an den Rändern dunkelbraun werden. Mit einer ins gesamten Garzeit von 20 Minuten muss man schon rechnen.

Den Fenchel etwas abkühlen lassen. Mit den obigen Zutaten anmachen.

Servieren mit einer Nocke von Frischkäse, in deren Mitte man mit einem Teelöffel eine Mulde drückt und dort bestes Olivenöl einfüllt.

Wintersalat mit Orangen und Datteln

Zutaten für 4 Portionen
2 m.- große Chicoree
100 g Feldsalat
1 kleiner Fenchel
2 Orange(n)
6 Datteln, getrocknet
1 m.- große Avocado(s)
2 EL Essig (Rotweinessig)
2 EL Olivenöl
2 EL Öl (Haselnussöl oder Walnussöl)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, (aus der Mühle)
3 EL Haselnüsse, gehobelt

Zubereitung

Die Chicoréeblätter vom Strunk ablösen und in reichlich kaltem Wasser rasch, aber sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Den Feldsalat verlesen, sorgfältig in kaltem Wasser waschen und trocken schütteln.

Die Fenchelknolle putzen und waschen, das feine Fenchelgrün beiseite legen. Den Fenchel der Länge nach in feine (so fein wie möglich) Scheiben schneiden.

Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird und die Filets zwischen den Trennwänden herauslösen.

Die Datteln der Länge nach halbieren, entkernen und nochmals der Länge nach vierteln. Die Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing Rotweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Schneebesen nach und nach die beiden Ölsorten unterschlagen.

(Hier verwende ich immer einen Cocktail Shaker, um eine gleichmäßige Vermengung zu erzielen.)

Die Chicorée- und Feldsalatblätter in eine größere Schüssel geben und mit Fenchelscheiben, Orangenfilets, Datteln und Avocadoscheiben vermischen. Das Dressing ordentlich unterheben und zum Schluss die Haselnüsse und das Fenchelgrün oben auflegen.

(Ich habe hier die Portionen direkt auf den Tellern (Suppenteller oder tellergroße flache Salatschälchen) angerichtet und zwar in folgender Reihenfolge: Chicoréeblätter, Feldsalat, Fenchelscheiben, Avocadoscheiben und Orangenfilets, dann das Dressing gleichmäßig darüber verteilt und anschließend mit den Dattelvierteln, Haselnüssen und dem Fenchelgrün garniert.)

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

14.10.04 Firedragon_No1

Suppe Eintopf

Bunte Gemüsesuppe M

2 Portionen

1 Fenchelknolle
2 Tomaten
1 Stange Lauch
200 g Grüne Bohnen
1 Kohlrabi
200 g Kartoffeln
1 Lorbeerblatt
1 Handvoll Kräuter
600 ml Brühe

2 Ei Parmesan ; gerieben

;weißer Pfeffer

Den Römertopf wässern. den Fenchel waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten überbrühen und häuten. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die Bohnen waschen, von den Enden und den Fäden befreien. Den Kohlrabi dünn schälen und würfeln. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, die während des

Kochens zerfallen und so die Suppe etwas sämiger machen.

Alle vorbereiteten Zutaten in den Römertopf füllen, das Lorbeerblatt zugeben und pfeffern. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und hinzufügen, mit der Brühe aufgießen. Den Römertopf schließen und in den kalten Backofen stellen. Auf 200 Grad etwa 1 Stunde garen.

Die fertige Gemüsesuppe abschmecken, in tiefe Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.

Champignoncremesuppe mit 1 Ei M

Fenchel und Muskat

Zutaten für 3 Portionen

500 g Champignons

3 Möhre(n)

1 Knolle/n Fenchel

300 g Schlagsahne

3 Zehe/n Knoblauch

½ TL Muskat

2 EL Brühe, Instant

1 Ei

Pfeffer

Wasser

Zubereitung

Den Fenchel halbieren und den Wurzelansatz herausschneiden, dann klein schneiden. Die Möhren ebenfalls in kleinere Stücke schneiden, damit sie sich später gut pürieren lassen. Beides in den Topf geben, gerade mit Wasser bedecken und die Brühe dazugeben. Das Ganze darf auch ruhig schon etwas vor sich hin köcheln, dadurch lassen sich später die Möhren leichter pürieren. Den Knoblauch schälen und beiseite legen. Die Champignons waschen und vierteln. Den Großteil der Champignons mit in den Topf geben, ein paar einzelne Stückchen kommen später als "fester Bestandteil" mit hinein.

Jetzt mit dem Pürierstab kurz durchgehen, die Sahne zugeben und weiterpürieren, bis es eine einheitliche Suppe ergibt (Pürierstab noch NICHT wieder wegräumen). Keine Angst, wenn die Suppe am Anfang noch nicht so dick wird. Jetzt mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Vorsicht, nicht zu überschwänglich mit dem Muskat, der schmeckt schnell vor. Jetzt die Knoblauchzehen und das Ei zugeben und noch mal gut durchpürieren.

Durch das Ei und die Sahne sollte sich nun eine angenehm cremige Suppe ergeben haben.

Jetzt noch die restlichen Champignonstückchen hineingeben und nach 2-3 Minuten weiterer Kochzeit vom Herd nehmen.

Das Ganze schmeckt mit einer ordentlichen Scheibe frisch gebackenem Brot und einem Stück Käse oder Wurst. Durch den Fenchel wird die Suppe etwas frischer und fruchtiger. Mir war durch die Brühe schon ausreichend Salz drin, aber da ist der eigene Geschmack gefragt.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

11.07.05 Fiercon

Cremesuppe von karamellisiertem Fenchel

1 kg frische Fenchelknollen

6 EL Olivenöl

Kräuterstrauß

zusammengebunden aus:

Rosmarin

Lorbeer

Thymian

1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Geputzten, gewaschenen und gut zerkleinerten Fenchel in einem großen Topf im mäßig heißen Öl zugedeckt anschwitzen. Ab und zu umrühren und aufpassen, dass nichts anbrennt. Nach 10 Minuten den Deckel abnehmen und den Fenchel bei nicht zu großer Hitze bräunen und gewissermaßen karamellisieren.

Kräuterstrauß hinzufügen und mit der Brühe auffüllen. Zudecken und eine halbe Stunde köcheln. Hernach den Kräuterstrauß herausnehmen und den Inhalt des Topfes mit dem Pürierstab in eine nicht zu feine Crème verwandeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Edelkastanien Fenchel Suppe

(Zutaten für 4 Portionen)

20 g Butter

1/2 TL Thymian
100 g Fenchel
500 g Edelkastanien
1 l Wasser
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
100 g Paniermehl
1/2 TL Petersilie

Zunächst Butter in einem Kochtopf zergehen lassen. Grob gewürfelten Fenchel und geschnittenen Thymian zugeben und goldgelb dünsten. Die geschälten Edelkastanien zufügen und mit Wasser auffüllen. Das Ganze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paniermehl in die Passiermaschine geben, durchsieben und zurück in den Topf geben. Nochmals aufkochen. Petersilie hacken und über die Suppe streuen, sofort servieren.

Erbsencremesuppe mit Fenchel 1 Eigelb M

6 Personen

2 Fenchelknollen
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 El Öl
6 El Pastis
800 ml Gemüsefond
300 ml Weißwein (trocken)

500 ml Schlagsahne
750 g Erbsen (TK)
1 El Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer (a. d. Mühle)
1 Eigelb (Kl. L)
Kerbel zum Garnieren

1. Fenchel putzen, 100 g beiseite legen, den Rest in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, hellgrüne und weiße Teile in dicke Scheiben schneiden. Fenchel und Zwiebeln im Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Pastis und Fond ablöschen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Wein dazugießen und 5 Minuten kochen. 400 ml Sahne dazugießen und 10 Minuten kochen.

2. Fenchel mit einer Schaumkelle herausheben, die Suppe im

Küchenmixer portionsweise mit 700 g aufgetauten Erbsen pürieren.
Durch ein feines Sieb in einen Topf streichen.

3. Den restlichen Fenchel in 5 mm kleine Würfel schneiden, im Olivenöl goldbraun braten, salzen, pfeffern, mit den restlichen Erbsen in die Suppe geben und kurz aufkochen. Eigelb und restliche Sahne vermengen und in die Suppe rühren (nicht mehr kochen!). Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kerbel garnieren.

Fenchel mit Rosinen in Weißwein

kalter Imbiss für laue Sommerabende

Zutaten für 1 Portionen

1 Knolle/n Fenchel

¼ Liter Wein, weiß, trocken

50 g Rosinen

Salz

Zucker

½ TL Honig

Zubereitung

Die Fenchelknolle vierteln. In Weißwein gemeinsam mit den übrigen Zutaten bissfest köcheln lassen. Der Wein sollte "einkochen", aber nicht gänzlich verdampfen.

Nach dem Auskühlen mit knusprigem Weißbrot zu einem Glas herben Weißwein (gleichen Wein wie den beim Kochen verwendeten servieren) an einem lauen Sommerabend auf Balkon oder Terrasse genießen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

11.09.04 erkg1959

Fenchel Safrancremesuppe M

6 Personen

2 Fenchelknollen, klein geschnitten und das Grün aufheben

1 Zwiebel, würfelig geschnitten

Olivenöl

1 klein. Karotte, würfelig geschnitten

125 ml Weißwein, mit einigen Fäden Safran

1 Ltr. Hühnersuppe

1 Spritzer Vermouth

Salz, Pfeffer, Fenchelsamen

400 ml Obers

20 g Butter

Karotten und Zwiebel mit Fenchelsamen leicht in Olivenöl anrösten, Fenchel dazu geben und mit dem Safran-Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit der Suppe auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen, Obers dazu und köcheln lassen bis alle Zutaten weich sind. Mit einigen Tropfen Vermouth abrunden. Mit dem Stabmixer durch ein Spitzsieb passieren und die kalte Butter einrühren.

Fenchelcremesuppe I M

Zutaten für 4 Portionen

3 Knolle/n Fenchel

1 handvoll Kräuter, gewaschen und grob zerkleinert

1 Zehe/n Knoblauch

3 EL Öl (Olivenöl)

½ Liter Gemüsebrühe

100 ml Sahne

Salz

Pfeffer

2 TL Zitronensaft

Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Fenchelgrün beiseite legen. Knoblauch schälen, hacken. Knoblauch und 1/3 der Kräuter in Öl anbraten. Fenchel zufügen, salzen. 10 Minuten dünsten. Etwas Brühe angießen. Alles 20 Minuten kochen. Fenchel abgießen. Mit 300 ml Brühe, etwas Fenchelgrün und übrigen Kräutern pürieren. Aufkochen. Sahne und so viel Brühe zugeben, dass eine angenehme Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

14.06.02 Simone Hefner

Fenchelcremesuppe II M

4 Portionen

Zutaten

ca. 1 kg Fenchel (5-6 mittelgroße Fenchelknollen)

1/2 l heiße Gemüsebrühe (oder Extrakt aus dem Reformhaus)

1/8 l trockener Weißwein, oder Saft von 2 Zitronen mit Wasser zu 1/8 l aufgefüllt

20 g Butter oder ungehärtete Reformhaus-Pflanzenmargarine

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Koriander

1/8 l Sahne

Streifen von 1 ungespritzten Orange

5-6 Fenchelknollen putzen, waschen und kleinschneiden.

Mit der Gemüsebrühe, dem Wein oder Zitronensaft zum Kochen bringen und circa 15-20 Minuten dünsten.

Dann alles durch ein Haarsieb drücken oder - wenn vorhanden - mixen.

Die Seme anschließend nochmals zum Kochen bringen, mit Butter oder Pflanzenmargarine, Meersalz, Pfeffer und einer Prise Koriander abschmecken.

Die Sahne steifschlagen, auf der Suppe verteilen und mit Orangenschalenstreifen von einer Orange garnieren.

Die Nährwerte pro Portion (494 g)

Eiweiß: 7.7 g

Fett: 14.7 g

Kohlenhydrate: 12.9 g

Brennwert: 1001 kJ (239 kcal)

Ballaststoffe: 11.6 g

Cholesterin: 40.1 mg

Purine: 16.6 mg

www.reformhaus.de

Fenchelcremesuppe mit Mandelsplittern M

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zwiebel(n), fein gewürfelt

1 Knolle/n Fenchel, groß

2 große Kartoffeln, geschält und gewürfelt

2 TL Öl, Olivenöl

1 Liter Gemüsebrühe

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Koriander, gemahlen

4 EL süße Sahne, geschlagen

2 EL Mandeln (Splitter), geröstet

Zubereitung

Fenchel waschen, vierteln und in feine Scheiben schneiden, das zarte Fenchelgrün beiseite legen. Zwiebelwürfel in Olivenöl anbraten, die Gemüsebrühe angießen, Fenchel und die Kartoffelwürfel zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. weich kochen lassen. Anschließend die Fenchelsuppe pürieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer und Koriander abschmecken. Die Suppe in Teller füllen, je einen EL Sahne obenauf setzen und mit Mandelsplittern und feingehacktem Fenchelgrün bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
24.07.04 Sofi

Fenchelcremesuppe mit Safran M

4 Personen

500 g Fenchel

150 g Kartoffeln

100 g Schalotten

1 Ei Butter

1/2 Ltr. Trockener Weißwein

Je 1/4 l Gemüsebrühe und Kondensmilch, 4% Fett

125 g Magerquark

1 Döschen/Briefchen Safranpulver

Salz, Pfeffer

1 Spritzer Pernod oder Pastis

2 Ei Geschlagene Sahne (10% Fett)

ca. 30 Min. Den Fenchel waschen, putzen, das zarte Grün abschneiden und für die Garnitur beiseite legen. Die Knollen in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln und Schalotten schälen und getrennt würfeln. Die Butter erhitzen und darin Schalotten- und Fenchelwürfel anbraten. Die Kartoffeln zugeben. Wein, Gemüsebrühe und Kondensmilch zum Gemüse in die Pfanne gießen. Den Quark einrühren und den Safran hinzufügen. Alles zugedeckt etwa 12 Min. leicht köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Pernod oder Pastis abschmecken. Vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterrühren, die Suppe in 4 tiefe Teller portionieren und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Pro Portion: 350 kcal - 38 g Eiweiß - 5,5 g Fett (14%) - 32 g Kohlenhydrate

Fenchelrahmsuppe M

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Fenchel

1 Bund Lauchzwiebel(n)

2 kleine Kartoffeln

50 g Butter

2 Liter Rinderbrühe / Gemüsebrühe

½ Liter Sahne, flüssige

Salz

Pfeffer

¼ Liter Sahne, geschlagene

Zubereitung

Fenchel putzen, Kartoffeln schälen und beides in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und klein schneiden. Fenchel und Lauchzwiebeln in der Butter anschwitzen. Mit Brühe und flüssiger Sahne ablöschen. Kartoffeln dazugeben und so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schlagsahne dazugeben und mit dem Stabmixer aufschlagen. Mit Fenchelgrün garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.05.01 IngridK

Fenchelsuppe I M

Zutaten für 4 Portionen

2 Knolle/n Fenchel

1 EL Brühe, gekörnte

2 Gläser Pernod

¼ Liter Sahne

Zubereitung

Die Fenchelknollen klein schneiden und in 1ltr. Wasser kochen und darin pürieren. 1 EL gekörnte Brühe dazugeben und aufkochen lassen. ¼ Liter Sahne unterrühren und mit 2 Likörgläsern Pernod abschmecken. Mit geschlagener Sahne verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.05.05 mausi03

Fenchelsuppe II M

Fenchelknolle

Zwiebel

Weißwein

Süße Sahne

Salz, Pfeffer

Fenchelgrün

Butter

1. Fenchel zerteilen, Fäden ziehen. In grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
2. Fenchel und Zwiebeln in Butter anschwitzen.
3. Mit Wein ablöschen und einkochen.
4. Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fenchel und Zwiebeln weich kochen. Suppe im Mixer pürieren. Geschnittenes Fenchelgrün dazugeben.

Fenchelsuppe mit Greyerzer Schnittchen M

4 Portionen

1 El Olivenöl

1 Zwiebel; fein gehackt

300 g Fenchel; Kraut beiseite gelegt, Rest in feinen Streifen

3 El Anisschnaps; z.B. Pernod

500 ml Gemüsebouillon

100 ml Rahm

1 Tl. Salz

Pfeffer

Schnittchen

1/2 Baguette; in ca. 1 1/2cm dicken Scheiben

1 El Anisschnaps; z.B. Pernod

100 g Milder Gruyere; fein gerieben

1/2 TL Paprika

Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebel andämpfen, Fenchel begeben, mitdämpfen. Anisschnaps begeben, vollständig einkochen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Fenchel zugedeckt ca. 15 Minuten weich köcheln. Suppe pürieren, durch ein Sieb in eine Pfanne gießen. Rahm begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, würzen.

Inzwischen Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Anisschnaps, Gruyere und Paprika in einer Schüssel mischen, auf die Brotscheiben verteilen. Ca. 5 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen, garnieren.

Fenchelsuppe mit Knoblauchcroutons

Zutaten für 4 Portionen

600 g Fenchel

150 g Champignons

4 EL Olivenöl

3 Zehe/n Knoblauch

1 Liter Gemüsebrühe

2 EL Sherry oder Apfelsaft

Salz und Pfeffer

4 Scheibe/n Toastbrot

Zubereitung

Fenchel putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Öls erhitzen und eine fein geschnittene Knoblauchzehe darin anbraten. Den Fenchel andünsten, die Pilzscheiben und den Thymian unterheben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe aufkochen und 8 min sachte köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack mit etwas Sherry zusätzlich würzen.

Das restliche Öl mit den restlichen ausgepressten Knoblauchzehen verrühren, erhitzen und die in Würfel geschnittenen Toastscheiben darin anrösten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.05.05 Dragonfly-Lady

Fenchelsuppe mit Toast M

2 Fenchelknollen a ca. 300 g
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
900 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 Scheiben Toastbrot

1-2 EL Geriebener Parmesankäse

1/2 Bund Petersilie
Etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Fenchel halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in schmale Streifen schneiden. • Knoblauch schälen und auspressen. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Fenchel darin andünsten. Brühe zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen- • Brotscheiben diagonal in 4 Dreiecke teilen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Brotstücke von beiden Seiten goldbraun rösten. Auf einer Seite mit Parmesan bestreuen. • Das Fenchelgrün und Petersilie fein hacken. Die Suppe mit Fenchelgrün, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenteller füllen, Brotscheiben darauf verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gemüse Grünkern Topf M

Zutaten für 4 Portionen
200 ml Gemüsebrühe
125 g Grünkern
4 Knolle/n Fenchel, mittelgroß
2 EL Zitronensaft
2 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
500 g Tomate(n), reif
3 EL Olivenöl
100 g Oliven, entsteint, schwarz
Salz und Pfeffer, weiß
1 Bund Petersilie

50 g Käse (Gouda, mittelalt)

Zubereitung

Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, die Grünkernkörner hineinschütten, einmal umrühren und im geschlossenen Topf bei ganz milder Hitze 30-40 Minuten garen.

Die Fenchelknollen putzen, das Grün abschneiden und beiseite legen. Den Fenchel waschen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder durch eine Presse drücken. Die Tomaten kreuzweise einritzen und den Stielansatz keilförmig heraus-schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und anschlie-ßend mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, entkernen und würfeln. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Die Fenchelstreifen und den Grünkern hinzugeben und kurz schmoren lassen. Die Tomatenwürfel ebenfalls zum Fenchelgemüse geben. Den Wok schießen und alles bei schwacher Hitze 2-3 Minuten ga-ren. Die Oliven hinzufügen und unter die Grünkern-Gemüse-Mischung he-ben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Fenchelgrün abbrausen, trocken schütteln und beides fein hacken. Den Käse fein reiben und zusammen mit der Petersilie und dem Fenchelgrün über das Gemüse-Grünkern-Gericht streuen.

Das Gemüse mit Grünkern ist auch eine prima Beilage zu gegrillten Lammkoteletts oder zu gebratenem Rotbarschfilets. Dann sollten sie die angegebenen Zutatenmengen einfach halbieren. Zum Gemüse-Grünkern-Topf passt ein Glas lieblicher Rosewein oder ein Glas Tomaten- bzw. Ge-müsesaft.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

28.05.05 Dragonfly-Lady

Gemüsesuppe

Diätsuppe

Zutaten für 6 Portionen

2.5 Liter Wasser

3 Zwiebel(n), groß

1 Sellerie, mittelgroß

1 Kohlrabi

1 Bund Möhre(n)

3 Stange/n Lauch

1 Kopf Weißkohl oder Wirsing, klein

2 Paprikaschote(n), grün

1 Knolle/n Fenchel

1 Dose/n Tomate(n), geschält

2 Chilischote(n), Kerne entfernen!

3 EL Brühe (gekörnte Gemüsebrühe), Instant
Kräuter, zum Würzen - kein Salz !

Zubereitung

Das Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Gemüse putzen und kleinschneiden. In die kochende Brühe geben. Zugedeckt ca. 30 Min. sprudelnd kochen. Mit frischen Kräutern nach Geschmack würzen.

Je mehr und je häufiger Sie täglich von der Gemüsesuppe essen, desto leichter und schneller nehmen Sie ab. Die Gemüsesuppe hat in voller Menge nur 600 kcal, liefert aber Vitamine, Mineralien und andere Stoffe, die Stoffwechsel und Fettverbrennung stärken, entschlacken und entwässern. Bei häufigen kleinen Mahlzeiten wird zudem die Verdauung immer neu angeregt. Das verbraucht mehr Kalorien, als drei große Mahlzeiten. Je schärfer, desto besser. Scharf gewürzte Speisen steigern die Fettverbrennung und damit den Kalorienverbrauch um bis zu 10 %. Am wirksamsten sind die kleinen roten und grünen Chilis (gibt es als Pfefferschoten, Spanischen Pfeffer oder Peperoncini frisch in Gemüseläden).

Brennwert p. P.: 100

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.01.02 grüner Klobß

Kichererbsen Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Knolle/n Fenchel, mit viel Grün
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 1 Bund Petersilie
- 6 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Dose/n Kichererbsen, 240 g EW
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheibe/n Weißbrot, ungesüßt
- 6 Zehe/n Knoblauch, geschält

4 EL Parmesan, gerieben

Zubereitung

Fenchelknollen vierteln und in Streifchen schneiden, das Grün beiseite stellen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie hacken. In einem Suppentopf 4EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse mit der Petersilie 1 Minute unter Rühren darin andünsten. Das Gemüse mit 1 ¼ l kochendem Wasser begießen und 15-20Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, zur Suppe geben und wieder erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgrün grob hacken. Die Weißbrotscheiben (Ciabatta) mit dem restlichen Olivenöl bepinseln und in der Pfanne von beiden Seiten braten,

bis sie zu bräunen beginnen. Mit dem Knoblauch einreiben bis dieser schmilzt, auf 4 Suppenteller verteilen und mit der heißen Suppe begießen. Fenchelgrün darauf streuen.

Röstbrot und Knoblauch verleihen dieser Suppe ihren wunderbaren Geschmack.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

30.11.02 alklink

Kreolischer Eintopf

Dieser Eintopf schmeckt im Frühherbst am besten

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Tomate(n), gehäutet, entkernt und zerkleinert oder 1 große Dose

Tomaten mit Saft

2 EL Olivenöl, natives extra

500 g Champignons

Salz

Pfeffer

5 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

½ Glas Wein, weiß, trocken

1 Zwiebel(n), rote, in 2 1/2 cm große Stücke gehackt

½ TL Thymian, getrockneter

3 Paprikaschote(n) (rot, grün, gelb) in kleine Dreiecke geschnitten

1 m.-großer Fenchel, in 1 cm breiten Streifen

2 Lorbeerblätter

3 Chilischote(n) (Jalapeno Chilis), entkernt und fein gehackt

2 Zucchini, in 1 cm dicken Scheiben

2 Frühlingszwiebel(n), schräg in feine Röllchen geschnitten

1 EL Thymian, frisch, gehackter

½ TL Zitronensaft, frisch gepresster

Cayennepfeffer

Zubereitung

Dosentomaten in einem Topf leise durchschmoren, so dass sie ihre strenge Säure verlieren.

In der Zwischenzeit einen EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer hineingeben und bei kräftiger Hitze anrösten. Nach ca. 7 Minuten die Hälfte des Knoblauchs hinzufügen und den Bratfond mit Wein loskochen. Die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Pilze in eine Schüssel füllen. Nun den 2. EL Öl in derselben Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, 1/2 TL Salz und den getrockneten Thymian einrühren. Bei mittlerer Hitze weich dünsten (7-8 Minuten). Den restlichen Knoblauch, die Paprikastückchen, den Fenchel, die Lorbeerblätter, Chilis und eine kleine Prise Cayennepfeffer hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 10 Minu-

ten dünsten, dann die Zucchini dazugeben und 5 Minuten mitdünsten. Die Tomaten und Pilze einrühren. Das Gemüse in der offenen Pfanne 20 Minuten durchschmoren. Mit etwas Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit den Frühlingszwiebeln, dem frischen Thymian und dem Zitronensaft verfeinern.

Sollte der Eintopf wegen der Tomaten zu säuerlich schmecken, zum Schluss mit etwas Zucker süßen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.10.04 isis2179

Kürbissuppe mit Fenchel M

200 g Kürbisfleisch

1/2 Fenchelknolle

1 Tl. Butter

1 El Trockener Weißwein

1 Msp. Gemahlener Koriander und Anis

Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle

1/2 Ltr. Gemüsebrühe

2 El Saure Sahne

1. Das geschälte Kürbisfleisch in etwa 2cm große Würfel schneiden. Vom Fenchel das Grün entfernen und beiseite legen.
2. Den Fenchel halbieren und in ganz feine Streifen schneiden. Die Fenchelstreifen bei schwacher Hitze in Butter anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und bissfest dünsten. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und warm halten.
3. Die Kürbiswürfel in den Topf geben und mit Koriander, Pfeffer und Anis würzen. Mit der kalten Gemüsebrühe aufgießen und in 10 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten.
4. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und nochmals aufkochen lassen. Die saure Sahne darunter ziehen. Mit etwas Jodsalz abschmecken, in zwei Suppentassen füllen und mit dem Fenchel und dem Fenchelkraut garnieren.

Lauch Fenchelsuppe mit Pastis M

6 Personen

900 ml Wasser
175 g Lauch
225 g Fenchel
1 Kartoffel
3 Stück Sternanise
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

300 g Sahne

2 Tl. Pastis

6 El Crème double

Schnittlauch

1. Wasser in einen Topf geben, aufkochen.
2. Lauch putzen, gründlich waschen, in dünne Ringe schneiden, hinzufügen.
3. Fenchel putzen, waschen in feine Scheiben schneiden, hinzufügen
4. Kartoffel schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden, hinzufügen
5. Sternanise in ein Leinensäckchen geben, hinzufügen.
6. Mit Salz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle würzen.
7. Alles aufkochen, 25 Minuten köcheln lassen.
8. Sternanise entfernen dann Gemüse in einer Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse verarbeiten, in einen Topf geben.
9. Sahne einrühren, nochmals zum Kochen bringen und erneut abschmecken, durch ein Sieb in eine Schüssel gießen abkühlen lassen.
10. Pastis hinzufügen, unterrühren auf 6 Teller verteilen.
11. Je einen Klecks Crème double darauf geben und mit Schnittlauch Röllchen garnieren.

Linsensuppe mit Fenchel

4 Personen

1,2 Ltr. Gemüsebrühe

200 g Linsen (trocken)
300 g Tomaten
2 Zwiebeln
1 Knolle Fenchel (250g)
3 EL Zitronensaft
1 Grüne Peperoni
Olivenöl
Salz
Zucker
Pfeffer

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Linsen hineingeben und zugedeckt bei milder Hitze 30 bis 40 Minuten garen. Inzwischen Tomaten häuten, vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Zwiebeln fein würfeln, Fenchel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün hacken. Zwiebeln und Fenchelscheiben in 5 EL heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze unter rühren 5 Minuten dünsten, Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Zucker kräftig würzen. Peperoni halbieren, entkernen, in dünne Streifen schneiden und zu den Linsen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in vorgewärmte Teller füllen und mit dem Fenchel-Tomaten-Gemisch und Fenchelgrün servieren.

Beilage: Baguette

Magic Soup

als Diätsuppe bekannt

Zutaten für 6 Portionen
400 g Weißkohl, grob geschnitten
250 g Brokkoli in Röschen zerteilt
250 g Fenchel, kleingeschnitten
250 g Möhre(n) in dicke Scheiben
150 g Paprikaschote(n), rote, in Streifen
150 g Paprikaschote(n), gelb, in Streifen
2 Zehe/n Knoblauch
1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung

Aus den Zutaten eine Suppe kochen.
Die Magic Soup gefriere ich portionsweise ein. Bei Bedarf kann ich mir schnell eine Portion auftauen und entsprechend verfeinern (ist aber nicht immer "diättauglich").
Nudeln + Tomatenmark, Ketchup, Chili

Reis, Sojasauce, Kräuter, Kartoffeln, Spargel, Schinken, Kartoffeln, Lachs, halt nach Geschmack.

Man kann mit dieser Suppe wunderbar "spielen" und fast alles zugeben, was einem schmeckt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.05.02 Neumarkt

Mediterraner Kartoffeltopf

600 g Kartoffel
2 rote Paprika
2 Fenchelknollen
5 Knoblauchzehen
400 g Pilze
600 g Fleischtomaten
100g frisches Basilikum
Olivenöl
Salz
Pfeffer
1/2 Bund Petersilie

Kartoffeln, Fenchel und Pilze in halbe Scheibchen, Paprika, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Zwiebel in reichlich Öl anbraten, dann alles Gemüse zugeben, kräftig würzen. Tomate grob würfeln und pürieren. Zum Gemüse geben und etwa 30 min köcheln. Basilikum und Petersilie fein schneiden und 5 min mitgaren. Abschmecken..

kug von Hermine

Sizilianischer Kartoffeltopf

Zutaten für 4 Portionen
5 EL Olivenöl
3 m.-große Zwiebel(n), fein hacken
600 g Kartoffeln, fest kochend, in dünne Scheiben schneiden
2 Zehe/n Knoblauch, feine Scheiben schneiden
1 Paprikaschote(n), rote, dünne Streifen schneiden
1 Knolle/n Fenchel, feine Streifen schneiden
500 g Champignons, die Scheiben kräftig schneiden
1 Dose/n Tomate(n), in Stücken ca. 400 gr.
3 EL Basilikum, fein geschnitten
2 EL Petersilie, fein gehackt

- 1 Prise Pfeffer, weiß aus der Mühle
- 1 Prise Salz, nach eigenem Geschmack

Zubereitung

Olivenöl in einem Topf mit dickem Boden erhitzen. Die Zwiebeln werden darin glasig gedünstet. Kartoffeln, Paprika und Fenchel hinzugeben, leicht salzen und unter ständigem Rühren leicht anbraten. Champignons und die Tomaten hinzugeben und alles gut vermischen. Den Kartoffeltopf ca. 50 Minuten dünsten lassen.

2 EL Basilikum, Petersilie und Pfeffer dazugeben, gut verrühren und nochmals 10 Minuten dünsten lassen. Umrühren nicht vergessen. Danach den letzten EL Basilikum hinzugeben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
28.05.05 Goldmeisje

Suppen im Duett M

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 500 g Möhren
- 2 Fenchelknollen
- 2 EL Keimöl
- ca. 3 EL Gartenkräuter (z. B. Knorr Kräuterlinge)

4 EL Sahnejoghurt

1. Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren schälen, putzen und würfeln. Die Fenchelknollen klein schneiden,
2. Für die Fenchelsuppe die Hälfte der Zwiebelwürfel in einem Topf mit 1 EL Keimöl andünsten. Hälfte der Kartoffelwürfel und Fenchel dazugeben und mitdünsten. Mit 300 ml Wasser ablöschen. Die Suppe 10 Minuten garen, anschließend pürieren. Wieder erhitzen und Kräuterlinge zufügen. Mit Sahnejoghurt abschmecken.
3. Aus den restlichen Zutaten die Karottensuppe so wie die Fenchelsuppe zubereiten. Statt des Fenchels Karotten zufügen.
4. Beide Suppen mit zwei Schöpflöffeln gleichzeitig in vorgewärmte Teller gießen. Trennlinie in der Tellermitte mit einem Holzspießchen dekorativ verwischen.

Pro Portion ca. 149 kcal; 5 g E, 8 g F, 15 g KH

Frau von heute Nr. 21/04

Tomaten Fenchel Suppe mit Frischkäse M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Frischkäse

- 1 Knolle/n Fenchel, (ca. 300g)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Margarine
- 1 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 3 Scheibe/n Toastbrot
- 500 g Tomate(n)
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- 1 Zwiebel(n)
- evt. Pernod
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Tomaten enthäuten und klein schneiden. Fenchel putzen, waschen und klein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Zwiebel und Tomatenmark in Öl anschwitzen. Fenchel zufügen, andünsten. Nach 8 Minuten Tomaten und Brühe zufügen und ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze weich köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Toastbrot 1 cm groß würfeln. In der heißen Margarine knusprig brauen. Suppe im Mixer pürieren, erhitzen, Frischkäse unterrühren.

Tipp: Mit Pernod (nach Geschmack) würzen und mit Croutons bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
20.05.05 Dragonfly-Lady

Tomaten Suppe mit Fenchel M

4 Portionen

- 500 g Tomaten
- 1 Nicht zu kleine Fenchelknolle
- 2 Zwiebeln
- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 2 Tl. Tomatenmark
- 2 X1 EL Rapsöl
- 2 Scheiben Toastbrot

Kräuter der Provence

200 g Frischkäse

Salz, Pfeffer und etwas Zucker

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und häuten, kleinschneiden. Fenchel waschen und kleinschneiden, Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebeln in 1 EL Rapsöl anbraten, Tomatenmark und Fenchel zugeben und dünsten. Mit der Brühe ablöschen, Tomaten zufügen und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen. Mit dem Pürierstab verquirlen, den Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Kräutern abschmecken. Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in dem restlichen Löffel Rapsöl braten. Auf der Suppe verteilen und mit etwas Fenchelgrün garniert servieren.

Wilde Fenchelsuppe

Menge: 4 Port.

4 Scheiben Weißbrot, in Würfel geschnitten

Butter

750 g Fenchel

250 g Gruyere- Käse in Scheiben

Salz

Die Croutons in Butter goldbraun backen. Die grünen Stiele des Fenchel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und das Kochwasser aufbewahren, Danach eine feuerfeste Form einfetten, eine Lage Croutons auf den Boden legen, darauf die Käsescheiben und zum Schluss die Fenchelscheiben. Das Ganze mit dem Fenchelwasser übergießen. Obenauf Butterflocken geben und im heißen Ofen 20 Minuten backen. Heiß servieren.

Hinweis

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Dienstag, 19. Juli 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans