



Weidenhof Wechter Straße 42 49525 Lengerich Telefon 0 54 82 – 63 67

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 02.11. - 08.11.2020

Fenchel-Bulgur-Auflauf

Zutaten: 400 g Fenchel, 100 g Bulgur (türkische Weizengrütze), 1 Knoblauchzehe,
1 EL getrockneter Thymian, 1 Dose (400 g) passierte Tomaten,
20 g Walnusskerne, 40 g Reibkäse (z. B. Comté), Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Fenchel putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Fenchelhälften in dünne Scheiben hobeln. Den Bulgur in eine Auflaufform geben, mit den Fenchelscheiben belegen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch und Thymian mit den passierten Tomaten verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform gießen. Die Walnüsse grob hacken. Den Käse reiben und zusammen mit den Walnüssen über den Fenchel streuen. Zum Schluss alles im heißen Ofen für 30 Minuten überbacken.

Fenchel Gratin mit Hackfleisch

Zutaten: etwa 500 g Fenchel, 2 Zwiebeln, 400 g Hackfleisch, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer,
2 EL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, 100 g Käse (Bergkäse oder Gouda)

Den Fenchel putzen und in Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe garen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Zwiebeln im Öl andünsten. Das Hackfleisch zufügen und braten und anschließend salzen und pfeffern. Das Tomatenmark hinzufügen und die Brühe angießen, ca. 3 Min. köcheln lassen.

Den Käse reiben.

Den Fenchel zusammen mit dem Hack in die Form schichten, den geriebenen Käse darüber verteilen und im heißen Ofen ca. 15 Min. überbacken.

Süßkartoffel-Linsen-Curry

Zutaten: 400 g Süßkartoffeln, 300 g Paprika gelb, 200 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 400 ml Kokosmilch, 300 ml Gemüsebrühe, 2 EL Tomatenmark, 3 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Knoblauch durch die Presse in den Topf drücken, kurz mitbraten und dann Süßkartoffeln und Paprika in den Topf geben.

Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben, kurz mitbraten, anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 min. köcheln lassen.

Gebackene Süßkartoffeln

Zutaten: 500 g Süßkartoffeln, 1 rote Zwiebel, 1 TL getrockneter Thymian, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 150 g gereifte Ziegenrolle (Buche)

Ofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Süßkartoffeln, Thymian und Öl mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform füllen. Ziegenkäse in Stücke schneiden und über die Süßkartoffeln geben. Den Mix 25 Minuten backen.

Pasta mit Fenchel-Lachs-Sauce

Zutaten: 400 g Fenchel, 250 g Pasta (Bandnudeln oder Spaghetti), 300 g TK Lachs, 1/2 Bund Dill, 2 EL Öl, 200 g Gemüsebrühe, 150 g Frischkäse, 1 EL geriebener Meerrettich aus dem Glas, Salz, Pfeffer

Lachs auftauen, abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Fenchel waschen, putzen, halbieren, den Strunk keilförmig rausschneiden. Das Fenchelgrün hacken und zur Seite stellen. Den Fenchel in dünne Scheiben hobeln. Dill waschen, trocken schütteln und in fein hacken.

Die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin 5 Minuten anbraten und mit der Brühe ablöschen. Den Frischkäse mit Meerrettich und Dill einrühren. Die Sauce aufkochen, die Lachswürfel unterheben und alle 3 - 4 Minuten weitergaren.

Die Nudeln abgießen und mit der Fenchel-Lachs-Sauce mischen. Mit dem Fenchelgrün servieren.