

## 40. Kalenderwoche 2014

# REZEPTE

## Mangold-Gemüse-Pfanne mit Fisch, asiatisch

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 45 Min.

500 Mangold  
500 g Palmkohl  
4 Möhren  
2 Fenchelknollen  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
300 ml Gemüsebrühe

Mangold putzen, Blätter in Streifen schneiden, Blatttrippen würfeln. Palmkohl waschen und in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen, längs halbieren und die Strünke entfernen, die Fenchelhälften in dünne Spalten schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Möhren, Mangoldrippen und Fenchel darin anbraten. Restliches Gemüse zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brühe dazu gießen und wenige Minuten schmoren lassen. Das Gemüse soll bissfest bleiben. Alles offen bei schwacher Hitze 3 bis 4 Minuten köcheln lassen.

600 g Rotbarschfilet  
Salz, Pfeffer  
Kokosmilch  
2 EL Zitronensaft  
4 EL Mandelblättchen

Die Fischfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In nicht zu kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch zum Gemüse fügen. Die Fischstücke auf das Gemüse geben, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 5 Minuten garen. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und darüber streuen.

## Fenchel-Tunfisch-Sauce zu Pasta

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 45 Min.

2 Fenchelknollen  
  
2 Möhren  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
250 ml Gemüsebrühe  
1 – 2 Dosen Tunfisch  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Becher Sahne  
½ Bd. Petersilie  
1 Packung Spaghetti  
  
Parmesan, gerieben

Fenchel putzen, längs halbieren und die Strünke entfernen. Die Fenchelhälften in dünne Spalten schneiden. Möhren putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Gemüse in der Butter etwas andünsten, mit wenig Brühe aufgießen und das Gemüse köcheln lassen, bis es weich ist. Tunfisch abgießen, und mit dem Öl gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zur Fenchel-Möhrensauce geben und gut umrühren. Sahne unterrühren und mit Petersilie würzen. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen und mit der Gemüsesauce vermischen. Mit Parmesan bestreuen.