

10. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Fenchelcarpaccio mit Granatapfel

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
ca. 40-50 Min.

1 Zitrone
1 EL Ahornsirup
5 EL natives Rapsöl
Salz
schwarzer Pfeffer
500 g Fenchel

1 Granatapfel

3 EL Sesamsamen

3 EL Sprossen
2 Ciabattabrötchen
neutrales Pflanzenöl

Für die Marinade die Zitrone auspressen. Den Saft mit Ahornsirup und Öl verrühren und die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Fenchel waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit der Marinade mischen und ca. 10 Min. durchziehen lassen.
Inzwischen den Granatapfel halbieren, die Hälften umstülpen, die Kerne herauslösen und dabei die weiße Innenhaut entfernen.
Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten.
Sprossen waschen und abtropfen lassen.
Die Ciabattabrötchen in sehr dünne Scheiben schneiden. Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise goldbraun ausbacken, herausheben und auf Küchenpapier entfetten.
Die Fenchelscheiben aus der Marinade heben und kreisförmig auf vier Tellern auslegen. Granatapfelkerne, Sesam und Sprossen darüber streuen. In der Mitte je ein Häufchen frittierte Brotscheiben anrichten. Alles mit der Fenchelmarinade beträufeln und etwas Pfeffer grob darüber mahlen.

Sprossen-Minestrone

Zutaten:
für 4 Personen

Zubereitung:
ca. 30 Min.

200 g Möhren
200 g Paprika
200 g Fenchel
200 g Schwarzwurzeln
80 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 l Wasser
Salz, Pfeffer
1 Paket Sprossen
Parmesan

Möhren schälen und würfeln.
Paprika waschen und würfeln.
Fenchel putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln.
Schwarzwurzeln schälen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Knoblauch schälen und hacken.
Öl erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin andünsten. Gemüse zufügen und unter Rühren kurz dünsten. Mit Wasser aufgießen. Mit Salz und Pfeffer (oder Gemüsebrühe) würzen. Ca. 15 Min. kochen. Dann die gewaschenen Sprossen hinzufügen.
Zuletzt Parmesan unterrühren oder extra servieren.

TIPP: Nach Belieben können Kartoffelstücke oder Teigwaren von Anfang an in dieser Suppe mitgekocht werden.