

## *Gemüse der Woche: Fenchel / Cherrytomaten / Wassermelone*

### **Fenchel-Carpaccio**

2 Fenchelknollen  
2 TL Fenchelsamen  
½ TL Puderzucker  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Honig, Salz  
Cayennepfeffer  
4 EL Olivenöl  
100 g Cherrytomaten

Den Fenchel waschen und putzen. Das zarte Grün beiseite legen. Den Fenchel mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren etwa 1 Min. anrösten, den Puderzucker darübergeben und unter ständigem Rühren kurz karamellisieren. Abkühlen und anschließend im Mörser leicht zerstoßen. Den Zitronensaft mit Honig, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Mit dem Olivenöl zu einer cremigen Sauce verrühren. Den Fenchel mit der Sauce und den Fenchelsamen mischen, abschmecken und auf Tellern auslegen. Die Tomaten waschen und vierteln, das Fenchelgrün hacken. Beides auf dem Fenchel verteilen und servieren. Dazu passt frisches Baguette oder Focaccia.

### **Fenchel-Cake mit Räucherlachs**

2 Fenchelknollen  
1 EL Olivenöl + 100ml  
100 ml Gemüsebrühe (Instant)  
nach Wunsch: 1 EL Anislikör (z. B. Pastis oder Pernod)  
100 g Gouda  
100 g Räucherlachs  
220 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
3 Eier (Größe M)  
100 ml Vollmilch  
½ Bd. Dill  
Salz, Pfeffer & eine Prise Zucker

Die Fenchelknollen waschen, das Grün und evtl. holzige Stellen außen entfernen, die Knollen längs halbieren. Den harten Strunk keilförmig herauschneiden und den Fenchel klein würfeln. Die Fenchelwürfel in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und leise kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und der Fenchel bissfest ist. Auf Wunsch den Anislikör unterrühren und die Mischung abkühlen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Gouda fein reiben. Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben.

In einer zweiten Schüssel die Eier mit 1 Prise Zucker schaumig rühren. Olivenöl und die Milch unterrühren, dann die Backpulver-Mehl-Mischung mit dem Gouda unterheben. Fenchel, Räucherlachs und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Den Cake im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 45 Min. backen. Stäbchenprobe machen! Den Kuchen aus dem Ofen nehmen. 10 Min. abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. Scheibchenweise mit einem zitronigen Kräuterquark servieren.

### **Schupfnudeln mit geschmolzenen Cherrytomaten und Hartkäse**

1 Päckchen frische Schupfnudeln  
ca. 250g Cherrytomaten  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Montello-Hartkäse-Stick  
Salz & Pfeffer  
Olivenöl

Die Cherrytomaten halbieren. In einer Pfanne im Olivenöl die klein geschnittenen Lauchzwiebeln sanft anschwitzen. Die Schupfnudeln dazugeben und leicht anbraten. Anschließend die Tomaten dazugeben, pfeffern und salzen und ca. 2 Minuten weiterbraten, bis die Tomaten anfangen weich zu werden. Am Ende den Hartkäse/Parmesan grob über die fertigen Nudeln reiben.

### **Fenchel-Apfel-Salat**

2 Fenchelknollen  
2 säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn, Natyra)  
150 g Joghurt  
3 EL weißer Balsamico-Essig  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
Salz & Pfeffer  
50 g Walnüsse oder 2 EL Sonnenblumenkerne  
4 Scheiben Vollkornbrot

Die Fenchelknollen waschen, das Grün und evtl. holzige Stellen außen entfernen, die Knollen längs halbieren. Den harten Strunk keilförmig herauschneiden und den Fenchel fein hobeln. Die Äpfel entkernen, achteln und in feine Scheibchen schneiden. Joghurt mit Balsamessig, Senf sowie Honig zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Fenchel- und Apfel-Streifen in einer großen Schüssel mit dem Dressing vorsichtig vermengen und mit Walnüssen sowie Fenchelkraut toppen. Das Vollkornbrot zu dem Fenchelsalat mit Apfel und Walnüssen servieren.

### **Wassermelonensalat mit Feta und Minze**

1 Mini Wassermelone  
150 g Feta  
4 Stiele Minze oder Basilikum  
1 Zitrone und ½ TL Schalenabrieb  
1 TL Ahornsirup  
Salz & Pfeffer

Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit Abrieb der Schale, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Die Wassermelone vierteln, schälen und das Fruchtfleisch in kleinere Würfel schneiden. Dann in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Mit etwas mildem Olivenöl beträufeln. Den Feta zerbröseln und unterheben. Die Minzblätter oder Basilikumblätter von den Stielen zupfen, grob hacken und den Salat mit den Blättern garnieren.