

Gemüse der Woche: Petersilienwurzel / Fenchel / Süßkartoffeln / Spinat

Huhn mit Wintergemüse

1 Brathuhn (etwa 1,2 kg)

Salz, Pfeffer

1 Stange Lauch

4 Möhren

4 Petersilienwurzeln

(250 g Rosenkohl)

100 g Dörrfleisch oder durchwachsener Speck

2 EL Butter + 2 EL Öl

2 TL Kümmel nach Belieben,

1/4 l helles Bier, Cidre oder Hühnerbrühe

1/2 Bund Petersilie

Das Huhn waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. In 8 Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Gemüse waschen oder schälen und putzen. Den Lauch in etwa 2 cm dicke Ringe schneiden, die Möhren und die Petersilienwurzeln in etwa 4 cm lange Stücke teilen, den Rosenkohl ganz lassen. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Butter und Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Hühnerstücke darin rundherum gut anbraten und wieder herausnehmen. Das Gemüse mit dem Speck im Bratfett anbraten, mit Kümmel nach Belieben, Salz und Pfeffer würzen und mit der Flüssigkeit aufgießen. Die Hühnerstücke wieder dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Min. schmoren. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen hacken und vor dem Servieren über das Huhn streuen. Dazu passen Kartoffeln oder Baguette.

Fenchel mit Käsekruste

800g Fenchel

1 Teel. Salz

50g Butter

2 Eßl. Mehl

1/8 l warme Milch

je 1 Prise Salz, weißer Pfeffer und geriebene Muskatnuß

4 Eßl. geriebener Parmesan

Vom Fenchel die grünen Stiele kürzen, die Knolle waschen und vierteln. Das Fenchelgrün aufbewahren. Den Fenchel von Salzwasser bedeckt 20 – 25 min. kochen lassen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Den Ofen auf 220° vorheizen. 1/8 l vom Kochsud abmessen, den Rest abgießen. 25g Butter zerlassen. Das Mehl hineinstäuben, unter Umrühren hellgelb anbraten und mit dem Kochsud aufgießen. Die Milch hinzufügen und alles unter Rühren einige Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Fenchel in die Form geben, mit dem kleingehackten Fenchelgrün und der Sauce bedecken. Den Parmesan darüberstreuen und die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen. Den Fenchel 10 min. überbacken. Dazu passen Couscous, Reis oder Nudeln.

Tomaten-Fenchel-Eintopf mit Kichererbsen

1 gr. Zwiebel, in Ringe geschnitten

1 Fenchelknolle

1 große Möhre

3 Stangen Sellerie oder 1 Stück Knolle à ca. 50g

1 EL Tomatenmark

250ml trockener Weißwein, z.B. Weißburgunder

500g Tomaten, gewürfelt, ggf. etwas abgetropft

je 1 TL Oregano, Thymian

2 EL gehackte Petersilie

2 Lorbeerblätter

1 Liter Gemüsebrühe

2 TL Zucker

Olivenöl, Salz & Pfeffer

200g getrocknete, eingeweichte und gekochte Kichererbsen oder 1 Glas fertige Kichererbsen

150g altbackenes, geröstetes Brot/Baguette in Würfel geschnitten

Die Zwiebel und den Fenchel in einen großen Topf geben, 3 Esslöffel Olivenöl hinzufügen und etwa 4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Die Möhre und den Sellerie zugeben, weitere 4 Minuten unter Rühren braten, damit das Gemüse etwas weicher wird. Das Tomatenmark ca. 1 Minute unterrühren. Den Weißwein zugießen und 1-2 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Als Nächstes die Tomaten, die Kräuter, den Zucker, die Gemüsebrühe sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Zum Kochen bringen, den Deckel auflegen und etwa 30 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Etwa 10 Minuten vor dem Servieren die Kichererbsen in eine Schüssel füllen und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken, dabei einige Kichererbsen ganz lassen. Zur Suppe geben und diese weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend das geröstete Brot hinzufügen, gut unterrühren und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe probieren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffel aus dem Ofen mit Kräuterquark und Salat

2 große Süßkartoffeln (à 300-400g)

Salz & Pfeffer

Rapskernöl

Chiliflocken nach Geschmack

250g Quark

1 Schale Kresse

gemischte frische Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin

¼ TL Zitronenabrieb

1 Endivie oder 150g Postelein

Apfelbalsamessig

Honig nach Geschmack

Die Süßkartoffeln längs halbieren, mit Öl bestreichen und großzügig mit Salz und Pfeffer, auf Wunsch auch Chiliflocken würzen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft für ca. 30-40 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Quark mit allen kleingehackten Kräutern, der Kresse, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Den Salat putzen, waschen, kleinzupfen und z.B. ein Dressing aus Rapskernöl, Apfelbalsamessig, Salz und Pfeffer, nach Belieben Honig bereiten.

Spinat-Kartoffel-Pfanne Kreta

500 g Spinat

3 Knoblauchzehen

500 g gekochte Kartoffeln

1 Pck. Feta

3 EL Olivenöl

3 EL Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch darin unter Rühren anbraten. Die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden und dazugeben, leicht salzen und unter Rühren kurz anbraten. Spinat dazugeben und alles gut vermischen, bis er zusammenfällt. Mit Gemüsebrühe aufgießen, zugedeckt 3 Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schafskäse würfeln und über die Kartoffeln streuen. Zugedeckt kurz erhitzen, bis der Schafskäse anfängt zu schmelzen. Dazu passen Spiegeleier.