

Tomaten / Fenchel / Zwetschgen

Sommerlicher Tomaten-Fenchel-Eintopf mit Kichererbsen

1 gr. Zwiebel, in Ringe geschnitten

1 Fenchelknolle

1 große Möhre

3 Stangen Sellerie

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

Eine Handvoll frische Basilikumblätter

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 und mit dem frischen Basilikum garnieren.

Fenchel überbacken mit Käsekruste

800g Fenchel

1 TL Salz

50g Butter

2 EL Mehl

1/8 l warme Milch

je 1 Prise Salz, weißer Pfeffer und geriebene Muskatnuß

4 EL geriebener Parmesan oder ital. Hartkäse

Vom Fenchel die grünen Stiele kürzen, die Knolle waschen und vierteln, entstrunken. Das Fenchelgrün aufbewahren. Den Fenchel von Salzwasser bedeckt 20 – 25 min. kochen lassen. Eine feuerfeste Form mit Butter austreichen. 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.

Passt zu Nudeln, Kartoffeln, Hirse oder Couscous.

Zwetschgenstreusel vom Blech mit Hefeteig

Für den Hefeteig:

350 g Weizenmehl Type 550 oder Dinkelmehl 630

60 g Zucker

1 Msp. Vanillemark, getrocknet, oder 1 Pck. Vanillezucker

180 ml Milch, lauwarme

1 Ei(er)

30 g Frischhefe

1 Prise Salz

60 g Butter, flüssig

etwas Zitronenabrieb

Fett für das Blech

Für den Belag:

1,5 kg Zwetschge(n), entsteint

etwas Zimt zum Bestäuben

Für die Streusel:

300 g Mehl

280 g Zucker

1 EL Vanillezucker

1 TL Zimt

200 g Butter, kalte, in Stücken

Aus 3 EL Mehl, 1 TL Zucker, Hefe und der Hälfte der lauwarmen Milch in einer kleinen Schüssel einen Vorteig herstellen und zugedeckt ca. 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, abtropfen lassen und von den Stielen und Kernen befreien, halbieren und beiseitestellen.

Die restlichen Zutaten für den Hefeteig in eine Rührschüssel geben und den Vorteig nach dem Gehen dazu geben. Den Teig mit dem Knetgabel so lange aufschlagen, bis er leichte Blasen wirft. An einem warmen Ort ca. 1-1,5 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Streusel Mehl mit den kalten Butterstücken, dem Zucker, Vanillezucker und Zimt rasch verkneten und zu Streuseln zerbröseln.

Das Blech einfetten und den Hefeteig darauf ausrollen. Die Zwetschgen fächerförmig darauf verteilen, mit etwas Zimt bestäuben und die Streusel gleichmäßig darauf verteilen.

Im heißen Backofen ca. 35 - 40 Min. backen

Für die Eiligen: Zwetschgen-Crumble

750 g Zwetschge(n)

60 g Zucker

1 ½ TL Zimt

1 EL Zitronensaft

Butter für die Form

100 g Haferflocken, zarte

90 g Zucker; brauner

75 g Mehl

90 g weiche Butter

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren.

In einer Schüssel die Zwetschgenhälften mit dem Zucker, 1 TL Zimt und Zitronensaft mischen.

Anschließend die Zwetschgen in einer mit Butter eingefetteten Auflauf- oder Quicheform (28 cm) verteilen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer zweiten Schüssel die Haferflocken, braunen Zucker, 1/2 TL Zimt und Mehl vermischen. Nun die weiche Butter einkneten, bis sich alles vermischt hat. Die Mischung krümelweise über die Zwetschgen streuen.

Den Zwetschgen-Crumble für ca. 30-40 Min. goldbraun backen. Schmeckt am besten heiß serviert mit Vanille-Eis oder Sahne.