

Radicchio / Lauch / Fenchel

Radicchio-Fenchel-Salat

1 Radicchio
1 Knolle Fenchel
einige Walnüsse
etwas Parmesan
2 TL Koriandersaat
6 EL Olivenöl
3 EL Balsamico-Essig (dunkel)
2 TL flüssiger Honig, z.B. Wald- oder Tannenhonig
Salz & Pfeffer

Radicchio putzen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zerpfücken, Fenchel in hauchdünnen Scheiben schneiden (etwa wie Zwiebelringe).

Vinaigrette: Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, mit Mörser zerstoßen oder im Mixer mahlen und in einer kleinen Schüssel mit Balsamico, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Radicchio und Fenchel mischen mit der Marinade begießen und nach Wunsch mit gehackten Nüssen und Käsespänen garnieren.

Lauch-Pfanne mit Hühnchen, Reis und Pilzen

300g Hühnerfilet
1 dicke Stange Lauch
150g Reis
1 Becher Creme fraîche
200 ml Weißwein
Olivenöl
ca. 200g Champignons
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Reis laut Packungsanleitung zubereiten. Hühnerfilets abwaschen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch waschen und beide Enden abschneiden. Anschließend in Ringe schneiden. Champignons ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch kurz anbraten. Anschließend den Wein dazu gießen. Etwa 2-3 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Hühnerstücke dazugeben und gleichmäßig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Werbung

Wenn die Hühnerstücke gleichmäßig Farbe angenommen haben, die Champignons hinzufügen und gut durchmischen. Im Anschluss die Creme fraîche unterrühren und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Den fertigen Reis nochmal durchrühren und auf die Teller verteilen.

Zitrone halbieren. Eine Hälfte über der Lauchpfanne auspressen, die zweite Hälfte eignet sich gut als Deko. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Reis verteilen.

Wenn es schnell gehen muss: Heiße Lauchbrötchen

500 g Lauch
80 g geräucherter Speck oder Dörrfleisch
1 kleiner Apfel (z. B. Elstar)
1 EL Öl
6 EL Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL getrockneter Majoran
2 EL Crème fraîche
4-6 Roggenbrötchen, z.B. OLK Roggenfladen
100 g geriebener Käse nach Belieben, kräftig oder mild
½ Bund Petersilie

Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in ca. ½ cm dicke Ringe schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, ungeschält vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Öl erhitzen, Speck darin knusprig braten. Lauch zugeben und 1-2 Min. andünsten. Brühe dazugießen und zugedeckt 5 Min. dünsten. Apfelstücke untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran würzen. Crème fraîche unterrühren. Backofen auf 220° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Brötchen aufschneiden, die Lauchmischung auf den Hälften verteilen. Käse grob reiben und obendrauf streuen. Im Backofen (Mitte) 5-6 Min. überbacken. Petersilie waschen und trocknen, die Blättchen hacken und darüberstreuen.

Fenchel orientalis

4 Fenchelknollen
2 Zwiebeln
4 Tomaten
1 Eßl. Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 TL getrockneter Thymian,
2 Eßl. frisch gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
1 Prise Safranpulver (oder ½ TL Kurkuma)
1 - 2 Eßl. Zitronensaft

Vom Fenchel die grünen Stiele abschneiden, das grüne Kraut beiseite stellen. Die Fenchelknollen und die halbierten Zwiebeln in Streifen schneiden. Den Fenchel in dem Öl bei schwacher Hitze andünsten, die Zwiebeln zufügen und alles bei mittlerer Hitze bräunen. Den durchgepreßten Knoblauch dazugeben.

Die Hälfte der Tomaten achteln. Die andere Hälfte würfeln und mit Thymian, einem Teil des gehackten Fenchelgrüns und der Petersilie in die Pfanne geben. Alles zugedeckt 5 min. garen. Mit Salz, Pfeffer, Safran (Kurkuma) und Zitronensaft würzen. Die Tomatenachtel darin erwärmen. Das Gemüse mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Passt als Beilage zu Kartoffelgerichten oder Polenta.