

7. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Fenchel-Auberginen-Fisch-Auflauf

Zutaten:

Für 4 Portionen



4 Fischfilets
Salz, Pfeffer
500 g Auberginen
4 EL Mehl
12 EL Olivenöl

300 g Zwiebeln
600 g Fenchel
400 g Tomaten
2 Zehen Knoblauch

150 ml Brühe
150 ml Weißwein, tr.
2 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ca. 20-25 Min. + 20 Min Backzeit

Das Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Auberginen waschen, Stielansatz entfernen und längs in ca. 1 cm lange Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern, im Mehl wenden. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginen auf jeder Seite ca. 1 Minute leicht bräunen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in schmale Ringe schneiden.

Den Fenchel putzen und in Streifen schneiden.

Den Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.

Die Tomaten waschen und achteln.

2 EL Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen, Zwiebelringe, Fenchel und Knoblauch darin andünsten, die Tomaten hinzufügen und kurze Zeit mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform einfetten, die Auberginenscheiben darin flach hineinlegen, das Gemüse darüber verteilen und das Fischfilet aufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180°C Umluft ca. 20 min garen.

Während der Auflauf im Backofen ist, den Weißwein mit der Brühe erhitzen und etwas reduzieren. Die Creme fraiche unterschlagen. Separat zum Auflauf servieren.

Dazu schmecken Reis, Kroketten oder Kartoffelpüree.

Rettich und Kohlrabi in scharfer Soße

Zutaten:

für 4 Portionen



1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
500 g schw. Rettich
500 g Kohlrabi
200 g Tomaten
1 EL ÖL

2 TL Currypaste
300 ml Kokosmilch
Salz

Zubereitung:

Ca. 25-30 Min.

Zwiebel schälen und hacken.

Knoblauch schälen und hacken.

Den Rettich und die Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen und in kleine Stückchen schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und zuerst die Zwiebeln und dann den Knoblauch glasig werden lassen. Die Kohlrabiwürfel dazugeben und den Deckel aufsetzen. Nach 2 - 3 Minuten mit den Rettichwürfeln genauso verfahren.

Currypaste in die Kokosmilch einrühren. Nach wiederum 2 - 3 Minuten die Kokosmilchmischung und die Tomaten zum Gemüse zufügen. Die Temperatur stark herunter regeln und bei geschlossenem Deckel bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln lassen. Evtl. salzen.