

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Fenchel mit Tomaten, Oliven und Pasta

### Zutaten:

Für 4 Portionen

600 g Fenchel  
ca. 10 Coctailtomaten  
2 - 3 Zwiebeln  
2 - 3 Knoblauchzehen  
500 g Penne  
4 EL Olivenöl  
  
8 - 10 schwarze Oliven  
120 ml Gemüsebrühe  
  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
10 - 12 Basilikumblättchen

### Zubereitung:

ca. 30 Min.

Fenchel putzen, Fenchelknolle halbieren, Strunk entfernen und Fenchel waschen. In ca. 5 - 8 mm breite Streifen schräg schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Penne in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Zwischendurch 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Fenchel hinzugeben und ca. 2 Minuten mit anbraten. Tomaten zufügen und weitere 2 Minuten braten. Oliven in feine Ringe schneiden. Oliven und Gemüsebrühe zum Fenchelgemüse geben und abgedeckt noch ca. 3-4 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen und grob hacken. Penne in ein Sieb gießen und auf Teller verteilen. Das Fenchelgemüse drüber geben. Mit dem Basilikum bestreut servieren.

## Rote Bete mit Meerrettich-Pfannkuchen

### Zutaten:

Für 4 Portionen

**Rote Bete**  
500 g Rote Bete  
Salz  
2 EL Aceto balsamico  
Zucker  
3 EL Distelöl  
**Pfannkuchen**  
100 g Mehl  
200 ml Milch  
2 Eier, (Kl. M)  
1 Msp. Kurkuma  
Salz  
30 g Butter  
  
1 Blattsalat  
200 g Steinchampignons  
1 EL Butter  
60 g scharfer Meerrettich,  
(Glas)  
3 EL Traubenkernöl  
3 EL Olivenöl  
1 EL Weißweinessig

### Zubereitung:

ca. 50 Min. + Marinierzeit

Rote Bete waschen und in Salzwasser 40 Minuten kochen, in ein Sieb gießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen  
Inzwischen für die Pfannkuchen  
Mehl, Milch, Eier, Kurkuma und 1 TL Salz in einen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab fein mixen und 30 Minuten quellen lassen.  
Butter schmelzen lassen, 2/3 davon in den Teig rühren.  
Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Butter braten. Für die Soße 40 g Meerrettich, 2 EL Wasser, Traubenkern- und Olivenöl und Essig in einen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab mixen und mit Salz würzen.  
Aus dem Teig nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze 4 dünne Pfannkuchen backen, dabei die Pfanne jeweils mit etwas flüssiger Butter bepinseln. Pfannkuchen auf einem flachen Teller abkühlen lassen und mit dem restlichen Meerrettich bestreichen. Jeweils etwas Salat auf das untere Pfannkuchendrittel legen, fest zusammenrollen und zur Seite stellen. Für die Rote Bete Essig in einer Schüssel mit Salz und 1 Prise Zucker verrühren. Öl unterrühren. Rote Bete in Spalten schneiden und in die Marinade geben. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen, dabei öfter umrühren.  
Pfannkuchen vorsichtig aus der Folie wickeln und in je 3 Stücke schneiden. Restlichen Salat und Champignons in einer Schüssel mit der Salatsauce mischen und auf den Tellern verteilen. Pfannkuchenröllchen und Rote Bete dazugeben.

**Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen**

Zum Blauen Stein 26-34  
52070 Aachen

Bürozeit: Montag bis Freitag: 8.30 bis 13.00 Uhr oder Anrufbeantworter

Telefon: +49 241 955 1453 ; Telefax: +49 241 955 1452

E-Mail: [info@biokiste-aachen.de](mailto:info@biokiste-aachen.de); Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



**GUT** PAULINENWÄLDCHEN  
BIOLAND-HOF