

39. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Kürbis mit Blumenkohl als Suppe

Zutaten:

Für 4 Portionen



1 Kürbis Hokkaido
1 Blumenkohl
1-2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
Olivenöl
½ l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer
frischer Schnittlauch

Zubereitung:

ca. 10 Min., ca. 20 Min. Kochzeit

Kürbis schälen und entkernen. Kürbisfleisch in grobe Stücke schneiden. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken. Zwiebeln in Öl kurz andünsten. Knoblauch, Chili und das Gemüse für einige Minuten hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe übergießen, so dass alles gut bedeckt ist; köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Dann mit einem Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Schnittlauch servieren.

Fenchel gefüllt mit Steinchampignons

Zutaten:

Für 4 Portionen



650 g Fenchel
250 g
Steinchampignons
2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
Kokosöl
Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
Thymianblätter

¼ l Gemüsebrühe

Zubereitung:

ca. 15 Min.; 15 Min. Backzeit

Fenchelknollen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Knollen halbieren. Kern herausschneiden. Steinchampignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides im heißen Öl andünsten. Steinchampignons und Semmelbrösel hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und den Thymianblättern abschmecken. Die halbierten Fenchelknollen in eine Auflaufform geben. Gemüsebrühe angießen und dann die Pilzmischung auf den Fenchel geben. Das ganze bei 200°C im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten gratinieren.