

IHRE GRÜNE SAISON-KISTE VON QUERBEET

diese Woche haben wir folgende Lebensmittel in Ihre grüne Saison-Kiste gepackt:

Romana Salat Deutschland, Bioland, **Möhren** Deutschland, Bioland (eigene Ernte vom Pappelhof), **Tomaten rund** Deutschland, BIOLAND (eigene Ernte vom Gemüsehof in Steinfurth), **Fenchel** Deutschland, BIOLAND, **Lauch** Deutschland, BIOLAND (eigene Ernte vom Gemüsehof in Steinfurth), **Bananen** Dominikanische Republik, BSC, **Apfel Deljonca** Deutschland, BIOLAND, **Trauben blau**, Frankreich, Ecocert.

Lust auf Genuss? Dann nichts wie ran an den Herd. Lassen Sie sich von den Querbeet-Rezepten inspirieren.

Möhren-Mais in Rahmsauce

Zutaten (für 4 Personen): 1 Bund Möhren, 2 Maiskolben, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 2 EL Rapsöl, 350 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, 300 g Erbsen aus dem Glas, 100 g Kräuterfrischkäse, Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss.

Zubereitung: Möhren schälen und in Scheiben schneiden oder würfeln. Maiskolben putzen, entfädeln und die Körner vom Kolben schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Möhren und Mais zugeben, kurz mitdünsten und dann Brühe und Sahne zugeben. Ca. 7-10 Min. garen. Nach ca. 5 Min. die Erbsen zugeben. Den Frischkäse in die Sauce einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Geschmorter Zitronenfenchel

Zutaten (für 4 Personen): 12 kleine, festkochende Kartoffeln, Meersalz, 4 Fenchelknollen, 2 unbehandelte Zitronen, 2 Knoblauchzehen, einige Rucolablättchen, 3 EL Olivenöl, 1 EL Fenchelsamen, 1 Lorbeerblatt, schwarzer Pfeffer, grob gemahlen, 2-3 EL schwarze Oliven in Öl, 2 EL Kapern, 1 EL Ahornsirup.

Zubereitung: Kartoffeln in einem Topf mit Wasser knapp bedecken. 1 EL Meersalz zufügen. Kartoffeln weich kochen. Dann pellen. Unteres Ende der Fenchelknollen 1 cm breit, äußere Blätter und grüne Stiele entfernen. Fenchel der Länge nach achteln. Zitronen der Länge nach halbieren und quer in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch leicht andrücken. Rucolastiele etwas kürzen. Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Fenchel darin anbraten. Kartoffeln, Fenchelsamen und Knoblauch zufügen. Eine Minute anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen. Lorbeer und Zitronenspalten zufügen. Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen. Fenchel unter gelegentlichem Schwenken garen. Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, das Gemüse noch kurz unter häufigem Wenden braten. Dann Rucola, Oliven und Kapern untermischen. Mit 1 EL Ahornsirup, evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Schrot & Korn Heft März 2013

Fenchelsugo mit Polentastreifen

Zutaten (für 4 Personen): 750 ml Vollmilch, Salz, 50 g Butter, 150 g Maisgrieß (Polenta), 1 Glas Tomaten, ca. 500 g Fenchel, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1-2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Rohrohrzucker

Zubereitung: Für die Polenta die Milch mit Salz und 20 g Butter aufkochen. Den Grieß langsam einrieseln lassen, dabei mit einem Holzlöffel rühren. Polenta auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 8-10 Minuten kochen, bis sie sich vom Topfrand löst. Polenta auf ein angefeuchtetes Backblech zu einem 1 cm dicken Rechteck streichen und abkühlen lassen. Vom Fenchel das Grün entfernen. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen. Fenchel in 2-3 mm große Würfel schneiden. Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Tomaten abtropfen lassen und grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fenchel, Zwiebeln und Knoblauch 2-3 Min. darin bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark gleichmäßig unterrühren. Tomaten und Gemüsebrühe zugeben und 8 Min. bei milder Hitze kochen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen. In der Zwischenzeit die restliche Butter zerlassen. Die Polenta in dünne Streifen schneiden. Die Polentastreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit der Butter beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) garen oder in einer Pfanne mit der Butter vorsichtig erwärmen. Die Polentastreifen mit dem Sugo servieren. Zubereitung: ca. 1 Stunde

Tipp: Den Sugo mit geriebenem Pecorino oder Parmesan bestreuen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Lauch-Schafskäse-Rolle

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Teig: 200 g Dinkelvollkornmehl, 200 g Butter (zimmerwarm), 200 g Magerquark, Salz
Für die Füllung: 500 g Lauch, 150 g Schafskäse, 30 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Zeit für die Zubereitung: etwa 35 Minuten (ohne Kühlzeit)

Zubereitung: Für den Teig das Dinkelvollkornmehl in eine Schüssel geben und Salz und Butter unterarbeiten. Den Quark hinzugeben und alles gut verkneten. Danach den Teig abgedeckt für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Für die Füllung den Lauch waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Anschließend den Lauch in eine Schüssel geben, salzen und kurz durchmengen. Den Schafskäse und die Sahne hinzugeben. Mit Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Nudelholz dünn ausrollen (etwa 0,5 cm). Den ausgerollten Teig in acht gleichgroße Rechtecke zerteilen. Auf diese jeweils mittig zwei Esslöffel der Lauchmischung geben. Die Rechtecke danach einrollen und an den Seiten fest andrücken. Die Rollen auf ein gefettetes und mit etwas Mehl bestäubtes Backblech legen und im Ofen bei 250 Grad Celsius (Ober-Unterhitze) 20 Minuten backen.

Tipp: Lauch-Schafskäse-Rollen bleiben in Frischhaltedosen bis zu 24 Stunden genießbar.

Quelle: www.bio-spitzenkoeche.de (von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch)