

Tel . 07223 / 806 22 30
Fax. 07223 / 806 22 55
email:info@gaertnerhofdecker.de



Meersalz
ca. 1-2 Fenchel
1 Knoblauchzehe
2 Dosen bioladen* Cubetti
4 EL Butter
2 EL Olivenöl
Pfeffer
1 EL Kräuter der Provence
50 g Semmelbrösel
50 g Parmesan, frisch gerieben
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
Butter für die Form



1 Blumenkohl
1 TL schwarze Pfefferkörner
2-3 Nelken
1 TL Kreuzkümmel
3 Knoblauchzehen
40 g Butter
Kräutersalz
1 Glas ganze Tomaten
200 ml Tomatensaft
4 EL Sahne
1 Bund Petersilie

Rezept für KW 18-19

Fenchel mit Parmesankruste

Salzwasser aufkochen lassen. Die Fenchelknollen putzen, waschen und halbieren. In etwa 10 Min. bissfest kochen, dann abgießen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten abgießen und grob hacken. 1 EL Butter und das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Tomaten, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer dazugeben und bei mittlerer Hitze in etwa 15 Min. einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Währenddessen den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform fetten, die Fenchelknollen hineinlegen, mit der Tomatensauce begießen. Semmelbrösel, Parmesan und Zitronenschale darüber streuen, die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) etwa 15 Min. überbacken.

Blumenkohl "Mittelmeer"

Blumenkohl in Röschen teilen. Pfefferkörner, Nelken, und Kreuzkümmel im Mörser zerdrücken. Gewürzmischung in einer tiefen Pfanne ohne Fett erhitzen, bis es duftet. Dann Butter, die Blumenkohlröschen und fein gehackten Knoblauch zugeben. Bei mittlerer Hitze etwas dünsten lassen. Tomaten grob würfeln. Tomatenwürfel, Tomatensaft und Sahne zufügen. Im geschlossenen Topf 15 Min. dünsten. Mit Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.