

Rezept für KW 18-26

Fenchel in Kräutersauce



- 1 kg Fenchel
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 200 ml Wasser
- Salz
- 2 TL Zitronensaft
- 3 EL gehackte Petersilie
- 1 TL getr. Majoran
- 3 EL Crème fraîche

Den Fenchel waschen, putzen und vierteln. Das zarte Grün beiseite legen. Den Fenchel vom Strunk befreien und quer zur Faser in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und glasig braten. Die Fenchelstreifen untermischen und kurz mit dünsten. Das Wasser angießen, den Fenchel mit dem Salz und dem Zitronensaft würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5-8 Min. bissfest garen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und von den groben Stielen befreien. Petersilie und Fenchelgrün sehr fein hacken. Die Crème fraîche und alle Kräuter unter das Fenchelgemüse mischen. Das Gemüse evtl. noch mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und servieren.



- 125 g Spätzle
- Meersalz
- 1-2 EL Rotweinessig
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Radieschen °

Radieschen Spätzlesalat

Die Spätzle in reichlich Salzwasser garen. In ein Sieb schütten, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine cremige Marinade rühren. Über die lauwarmen Spätzle gießen und diese 15 Min. durchziehen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und achteln. Alles zu den Spätzlen geben und gut miteinander mischen. Den Salat nochmals abschmecken, da die Spätzle viel Würze aufnehmen. Wenn das Radieschengrün schön ist, kann etwas davon fein geschnitten unter den Salat gehoben werden.