

## Möhren-Fenchel-Suppe

~ 1 kg Möhren, 2 Fenchel, 2 kl. Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1,5l Gemüsebrühe, 1 Becher griechischer Joghurt oder Crème Fraîche, 1 TL gem. Koriander, Pfeffer & Salz ~

Möhren und Fenchel waschen und in Scheiben schneiden. Fenchel-Grün schneiden und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig andünsten. Möhren und Fenchel hinzugeben, ca. 5 Min. andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Knoblauch, Koriander und Pfeffer hinzugeben. Die Suppe zum Kochen bringen, Hitze zurückschalten und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe pürieren und dann abschmecken. Mit einem Klecks griechischem Joghurt oder Crème Fraîche garniert servieren.

## Spaghettipfanne mit Fenchel-Paprika-Gemüse unter einer Mozzarellablume

~ 1 Fenchel, 1 Paprika, 3 Tomaten, 40g Oliven, 350g gegarte Spaghetti, 1 Pck. Mozzarella, 1 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer ~  
Fenchel und Paprika waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Oliven halbieren, Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel hineingeben, leicht salzen und ca. 5 Min. dünsten. Paprika zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Gegarte Spaghetti und die Oliven dazugeben, mischen und nochmal kurz anbraten. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Hitze abschalten und die Mozzarellascheiben blumenförmig auf die Nudelmischung legen. Deckel schließen, der Mozzarella verläuft. Guten Appetit!

## Möhren-Fenchel-Curry

~ 4 Möhren, 2 Fenchel, 2 Zwiebeln, ca. 10 g Ingwer, 1 Chilischote, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Fenchelsaat, 1 EL Curry, 1 EL gelbe Currypaste, 1 Dose Kokosmilch, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL Speisestärke, Majoran, Salz & Pfeffer ~  
Möhren und Fenchel waschen und in Scheiben/Streifen schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Fenchelsaat und Chili darin anschwitzen. Karotten und Fenchel dazugeben, weitere 2-3 min. zusammen braten und mit Curry bestäuben. Die Currypaste einrühren. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und ca. 5 min köcheln lassen. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und den Sud damit eindicken. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Majoran garnieren. Dazu schmeckt Reis.

## Fenchel aus dem Ofen

~ 4 Fenchel, 2 Möhren, 1 Knoblauchzehe, Gemüsebrühe, 1 Pck. Mozzarella, 4 EL Parmesan, 1 Becher Sahne, Salz & Pfeffer ~  
Den Ofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Fenchel waschen und den Strunk entfernen, die Knolle teilen und in einzelne Blätter zupfen. Das Fenchel-Grün schneiden und beiseitestellen. Möhre waschen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Wasser mit der Brühe zum Kochen bringen und die Fenchelblätter darin bissfest garen. Am Schluss kurz die Möhrenstreifen hinzugeben. Das Gemüse abgießen und in eine flache Auflaufform geben, mit etwas von der Gemüsebrühe begießen. Knoblauch, Salz und Pfeffer darüberstreuen, Sahne darüber geben, mit Mozzarella und Parmesan bedecken. Ca. 10 Min. überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

## Fenchel Crostini

~ 1 Fenchel, 4 Scheiben Ciabatta, 40g Pecorino, 40g Butter, 2 Msp. Safranfäden oder Kurkuma, Pfeffer & Salz ~  
Den Fenchel sehr fein würfeln, das Fenchel-Grün schneiden und beiseitestellen. Die Fenchelwürfel in wenig kochendem Salzwasser bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Brotscheiben goldbraun rösten. Butter mit dem Safran in einer Pfanne aufschäumen, den Fenchel darin bei milder Hitze 2-3 Minuten schwenken, kräftig salzen und pfeffern. Den Fenchel auf die Brotscheiben verteilen, mit Pecorino bestreuen und unter dem Backofengrill knapp 1 Minute gratinieren. Mit dem Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren.

## Fenchelsalat

~ 2 Fenchel, 1 Orange, 2 EL Senf, 1 EL Honig, 4 EL Balsamicoessig, 3 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer ~  
Den Fenchel quer in sehr feine Scheiben schneiden, am besten mit der Küchenmaschine oder einem Hobel. Die Orange auspressen und den Saft direkt über den Fenchel geben. Senf, Honig, Balsamicoessig, Olivenöl und ein bisschen Salz und Pfeffer hinzugeben und alles ausgiebig mischen. Ein bis zwei Stunden ziehen lassen.

## Pure Energie... – Drink mit Birne und Ingwer

~ 500g Birne, 1 kl. Knolle Ingwer, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Rapsöl, 1 EL Honig, ½ TL Zimt, 2 EL Ahornsirup ~  
Die Birnen waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Den Ingwer schälen. In einem Entsafter die Birnen zusammen mit dem Ingwer entsaften. Zitronensaft, Öl, Honig, Zimt und Ahornsirup mit dem Stabmixer pürieren und mit dem gepressten Saft vermengen. Gut durchrühren.



### Fenchel – ein wahres Multitalent!

Ob roh oder gegart - Fenchel besitzt ein ganz außergewöhnliches, würziges Aroma und ist vielseitig einsetzbar. Seinen typischen Anis-Geschmack erhält der Fenchel durch das enthaltene ätherische Öl. Fenchel enthält ein Mix aus Nährstoffen und Vitaminen. Er enthält doppelt so viel Vitamin C wie Orangen! Fenchel regt die Entgiftung an, das enthaltene Vitamin B 3 fördert die Muskelregeneration, sowie die Erneuerung von Haut- und Nervenzellen. Außerdem hat er positive Wirkungen auf den Verdauungstrakt. Harmonisiert gut mit: Knoblauch, Möhren, Orangen, Zitronen, Olivenöl, Nüssen.