



Zutaten

3 Knollen Fenchel
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 EL Mandeln
1 TL Thymian getr.
30 g Margarine
40 g Semmelbrösel
75 g Gorgonzola
200 g Weintrauben
2 EL Agavendicksaft
1 EL Apfelessig

Optional:

250 g Cherry-Tomaten
Mix
1 Frühlingszwiebel
1 – 2 EL Olivenöl
Rohrohrzucker
Basilikumblätter

*Baguette /
Ciabatta*

Zutaten

600 g Mangold
2 Limetten
2 Bananen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Peperoni (nach Bedarf)
2 EL Brat- und Backöl
1 TL Currypulver
600 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Salz & Pfeffer
1 Frühlingszwiebel

Ofenfenchel gratiniert mit Weintrauben

Fenchel waschen, vierteln, den Strunk entfernen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Salz, Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Mandeln ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauch, Mandeln, Thymian, Margarine, Semmelbrösel in einer Schüssel miteinander vermengen und über den Fenchel geben. Käse stückchenweise über den Fenchel verteilen. Weintrauben waschen, von den Rispen lösen und halbieren. Agavendicksaft, Apfelessig mit den Weintrauben vermischen, über den Fenchel geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen. Gratiniertes Fenchel zusammen mit den Weintrauben auf Teller anrichten und servieren. Dazu kann ein frischer Cherry-Tomatensalat und frisches Baguette / Ciabatta gereicht werden.

Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten mit den Frühlingszwiebeln, Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken gegebenenfalls auch mit etwas Zucker. Mit gezupften Basilikumblätter garnieren und zum Fenchel reichen.

Mangold-Kokossuppe mit Banane

Mangold waschen, putzen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Limetten waschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Bananen schälen und mit dem Limettensaft pürieren. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch, Peperoni schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze Zwiebel, Knoblauch, Peperoni darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Currypulver bestäuben, Mangold hinzugeben und kurz mitbraten. Bananenpüree hinzugeben, mit Gemüsebrühe, Kokosmilch auffüllen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Limettenschale. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Suppe in tiefe Teller geben, mit der Frühlingszwiebel garnieren und servieren.

