



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse - Spinat und Fenchel

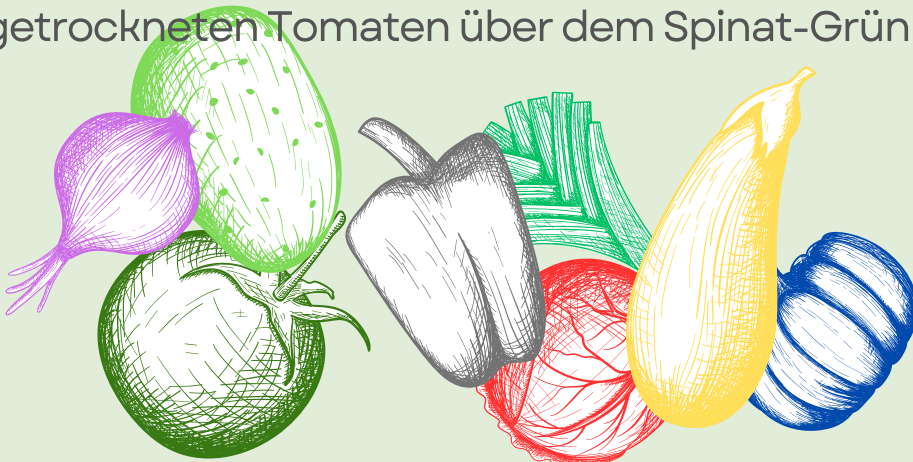
Frischer Spinat

Yammi...dieser Spinat! Diese Woche gibt es ein super simples, quasi One-Pot-Rezept mit Grünkern zum Nachkochen und Genießen.

Zutaten: 250g Grünkern, 400g Spinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250ml Hafercuisine, ½ TL Bockshornklee getrocknet, Pfeffer, Salz, 6 Scheiben getrocknete Tomaten, deine Lieblingssorte Veta (Feta)

Zubereitung: Den Grünkern nach Packungsbeilage zubereiten. Den Spinat grob hacken, die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, die getrockneten Tomaten nach Belieben zerkleinern und den Veta zerbröseln. Öl in einen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch kurz darin anbraten, den Spinat hinzufügen und regelmäßig umrühren. ½ TL Salz (oder weniger) mit unterrühren.

Hafercuisine, Bockshornklee und Pfeffer hinzufügen und erneut umrühren. Das Ganze probieren und evtl. nachsalzen (ginge auch mit Gemüsebrühepulver deiner Wahl). Mit einem Pürierstab kurz anpürieren, aber die Mischung dabei nicht zu fein werden lassen. Wenn der Grünkern fertig ist (Konistenz wie Reis al dente), ggf. Wasser abkippen, zu dem Spinatgemisch geben und gut umrühren. Zu allerletzt den Veta und die getrockneten Tomaten über dem Spinat-Grünkern-Pot verteilen.





Diese Woche gibt es den ersten **Fenchel** 😊, unser Rezept-Vorschlag dazu ist ein lauwarmer Linsen-Fenchel-Salat.

Zutaten: 1 Fenchel (mit Grün), 200g Beluga-, oder Berg-Linsen, 1 kleine Zwiebel, 1 Handvoll Cherry-Tomaten, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, Balsamico-Essig (oder Balsamico-Creme), Vanille gemahlen (o. Vanille-Zucker), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Linsen in Wasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Fenchelgrün abschneiden, beiseite legen. Fenchel vierteln, Strunk entfernen und ggf. in kleinere Spalten schneiden, sie sollten ca. 2 cm breit sein. Zwiebeln in Spalten schneiden, Cherry-Tomaten halbieren. Alles zusammen in eine Auflaufform geben. Mit einem guten Schuss Olivenöl, Salz, Pfeffer und ein wenig gem. Vanille gut vermengen. Vertraut uns, die Vanille passt hervorragend! 😊 Die Form in den vorgeheizten Ofen (Umluft, 180 Grad) oder in den Airfryer geben und das Gemüse so lange rösten, bis es schön braun ist. Ggf. zwischendurch wenden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig anrösten und beiseite stellen. 1 Handvoll Fenchelgrün fein hacken. Linsen abtropfen lassen, in eine Salatschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico gut würzen. Gemüse über die Linsen geben, mit Sonnenblumenkernen und Fenchelgrün garnieren.

Viel Spaß beim Ausprobieren und lasst es Euch schmecken!

