

# Variation vom Fenchel

## süß-sauer – gebraten – fermentiert



### VIELSEITIG

#### ZUTATEN

2 Knollen Fenchel (ca. 500 g)  
Fenchelkraut nach Belieben  
1 TL frisches Joghurt  
weißer Balsamico-Essig (oder Apfelessig)  
Öl zum Anbraten  
Saft von 1 Zitrone (oder 3–4 EL Verjus; Info → S. 15)  
Salz, Pfeffer, Zucker

→ Grundmarinade 1, 2 oder 3

Für alle Zubereitungen Knollenfenchel mit einem Gurkenhobel fein hobeln und in 3 Teile teilen.

Um einen noch intensiveren Geschmack zu erzielen, grünes Fenchelkraut nach Belieben klein schneiden und zum Schluss hinzufügen.

**Fermentierter Fenchel:** Gehobelten Fenchel mit Salz (nicht versalzen!) vermischen und mit den Händen »kneten«, bis das Wasser aus dem Gemüse kommt. Nun Joghurt zugeben und in ein heiß ausgespültes, sauberes Einmachglas bis maximal zwei Drittel füllen. Sehr fest und so lange zusammendrücken, bis keine Luftlöcher vorhanden sind und das Gemüse ganz mit einer Schicht Lake bedeckt ist. Damit das so bleibt, muss das Fermentiergut beschwert werden. Das gelingt am besten mit einem mit Wasser gefüllten Gefrierbeutel.

Bei Zimmertemperatur stehen lassen und täglich kontrollieren, ob alles gut mit Lake bedeckt ist (ggf. wieder zusammendrücken). Entstehenden

Schaum abschöpfen. Nach 4–7 Tagen verkosten: Der Fenchel sollte angenehm weich sein und erfrischend säuerlich schmecken. Weiter fermentieren oder die Fermentation stoppen (in den Kühlschrank geben bzw. essen).

**Süß-saurer Fenchel:** Gehobelten Fenchel mit 4–6 EL Grundmarinade 1, 2 oder 3 vermischen und 15–20 Minuten ziehen lassen. Anschließend evtl. mit Salz, Essig und/oder Zucker süß-sauer abschmecken.

**Gebratener Fenchel:** Gehobelten Fenchel in einer sehr heißen beschichteten Pfanne in wenig Öl kurz anbraten/grillen. Nach 1–2 Minuten mit Zitronensaft oder Verjus ablöschen und sofort von der heißen Herdplatte nehmen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

#### TIPP

Im Kühlschrank können Sie **fermentierten Fenchel** wochen- bzw. monatelang lagern.

Wer größere Mengen zubereiten will, geht genauso vor und verwendet anstelle des Einmachglases einen professionellen Gärtopf.

# Internationaler Bohnen-Rucola-Salat

## in herzhafter Begleitung



### DEFTIG

#### ZUTATEN

- 1 kleine Stange Lauch
- 10–15 EL gekochte dicke weiße Bohnen (→ S. 37)
- 2 Süßkartoffeln
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 2 Knackwürste
- 3–4 Handvoll Rucola

→ Grundmarinade 2 oder 3

#### IDEEN FÜR VARIANTEN

Wenn es nicht ganz so »rustikal« sein soll, empfehle ich zu diesem Salat auch ein Stück **gegrillte Hühnerbrust** oder ein gut abgelegenes, gebratenes Stück **Rindfleisch**.

Lauch klein schneiden und mit den dicken weißen Bohnen mit 6–8 EL Grundmarinade 2 oder 3 marinieren. Zum Ziehen lassen beiseite stellen.

Süßkartoffeln schälen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und in Öl beidseitig knusprig braten.

Würste der Länge nach halbieren und auf der halbrunden Seite karoförmig einschneiden. Ebenfalls auf beiden Seiten knusprig braten.

Die Hälfte des Rucola mit den marinierten weißen Bohnen vermischen und z. B. in einem flachen Kochtopf anrichten (→ Foto). Gebratene Knackwürst und Süßkartoffelscheiben darauf servieren.

Restlichen Rucola mit 2–3 EL Grundmarinade 2 oder 3 marinieren und in einer separaten Schüssel anrichten.

#### TIPP

Süßkartoffeln enthalten weniger Stärke als ihre Namenskollegen und sind sehr schnell durchgegart. Damit Scheiben oder Pommesschnitze nicht zerfallen, sondern knusprig werden, kurz entwässern und/oder in Stärkemehl (Mais, Erdapfel) wenden.

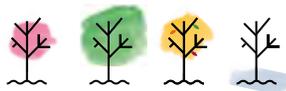
## INFO

Im weltweiten Ranking der Knollenfrüchte rangiert die mittelamerikanische **Süßkartoffel** nach Erdapfel und Maniok auf Platz drei. Lange galten für die Ausbildung der nahrhaften unterirdischen Speicherknollen unsere Sommer als zu kurz. Umso mehr freuen wir uns jetzt über erfolgreiche heimische Anbauversuche dieser attraktiven Frucht mit meist leuchtend orangem Innenleben.



# Quinoa-Blüten-Salat

## mit Pfefferbasilikum und Schafkäsewürfeln



### PFEFFRIG AROMATISCH

#### ZUTATEN

2–3 Paradeiser

1–2 Paprika

15–20 EL gekochte Quinoa (→ S. 93, 96)

schnittfester Schafkäse (Feta)

1 Handvoll Pfefferbasilikum (→ S. 129)

Blüten als Deko

→ Grundmarinade 1, 2, 3 oder 5

#### IDEEN FÜR VARIANTEN

Als **Deko** z. B. Malven-, Rosen-, Salbeiblüten ...  
(→ S. 137).

Dieser Salat lässt sich ideal mit süß-saurem  
**Chutney** ergänzen.

Paradeiser und Paprika in kleine Würfel schneiden und mit gekochter, ausgekühlter Quinoa vermischen. Mit 8–10 EL Grundmarinade 1, 2, 3 oder 5 marinieren.

Schafkäse in Würfel und Pfefferbasilikum klein schneiden. Beides vorsichtig untermischen.

In einer tiefen Schüssel anrichten und mit den Blütenblättern bestreuen.

