

Gemüse der Woche: Lauch / Sellerie/ Butterrübchen / Fenchel

Lauch-Quiche mit Kernen

800g Lauch
Bratöl
1,5 Becher Schmand
240g Dinkelvollkornmehl
110g kalte Butter
¼ TL Backpulver
1 TL Salz
75g geriebener Käse (herzhaft, z.B. Hiewl oder Beschkäš)
Je 1 EL Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Buchweizen

Für den Quicheteig Mehl, Salz, Backpulver und die in ca. 1cm große Würfel geschnittene kalte(!) Butter mit den Händen verkneten, bis die Butterstückchen gleichmäßig etwa erbsengroß sind (ca. 2-3Min.). Anschließend 1 Becher Schmand mit dem Handrührer einrühren, ggf. 1-2 EL kaltes Wasser dazugeben. Nur so lange rühren bis der Teig anfängt zusammenzuhängen. Dann kurz mit den Händen verkneten, auf Mehl ausrollen und in eine Springform legen mit ca. 3-4cm Randzugabe. Den Lauch ungewaschen längs halbieren und in etwa 2cm breite Stücke schneiden – bitte das Grün bei guter Qualität mit verwenden! Anschließend waschen, gut abtropfen lassen. In einer Pfanne im Öl anrösten, bis er leicht Farbe bekommt und glasig wird. Mit wenig Wasser angießen und wenige Minuten köcheln lassen, bis er seinen süßlichen Geschmack entwickelt, aber noch etwas Biss hat. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und ½ Becher Schmand untermischen. Auf dem Teig verteilen und erst mit den gemischten Kernen, dann mit dem Käse bestreuen und bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 30-40Min. überbacken, bis der Teig außen Bräune zeigt.

Lauch-Pfanne mit Hühnchen, Reis und Pilzen

300g Hühnerfilet (geht auch wunderbar vegetarisch ohne Huhn)
1 dicke Stange Lauch
150g Reis
1 Becher Creme fraiche
200 ml Weißwein, z.B. Riesling halbtrocken
Olivenöl
ca. 200g Champignons oder Kräuterseitlinge oder gemischt
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Reis laut Packungsanleitung zubereiten. Hühnerfilets abwaschen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch waschen und beide Enden abschneiden. Anschließend in Ringe schneiden. Champignons ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch kurz anbraten. Anschließend den Wein dazu gießen. Etwa 2-3 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Hühnerstücke dazugeben und gleichmäßig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Hühnerstücke gleichmäßig Farbe angenommen haben, die Champignons hinzufügen und gut durchmischen. Im Anschluss die Creme fraiche untermischen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den fertigen Reis nochmal durchrühren und auf die Teller verteilen. Zitrone halbieren. Eine Hälfte über der Lauchpfanne auspressen, die zweite Hälfte eignet sich gut als Deko. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Reis verteilen.

Sellerie-Lauch-Gratin

400 g Sellerie
250 g Lauch,
200ml Gemüsebrühe
½ Bund glattblättrige, fein geschnittene Petersilie
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1,5 EL Sesamsamen
1 dl Halbrahm
3-4 EL Reibekäse

Den Sellerie in Viertel schneiden und dann in Scheiben teilen. Den Lauch in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse getrennt nach Sorten in der Gemüsebouillon zugedeckt knapp weichkochen. Dann jeweils zusammen mit der Bouillon in eine feuerfeste Form geben. Die Petersilie, die Sesamsamen sowie die abgeriebene Zitronenschale mischen und über das Gemüse verteilen. Danach noch den Rahm darüber gießen und den Reibkäse darüber verstreuen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen und das Gratin während 10 min in der Mitte des Ofens garen. Dazu passen Kartoffeln und ein Salat.

Rübchen-Salat mit Zitronensauce

200 g Butterrübchen
200 g Möhren
200 g Äpfel, z.B. Sonnenglanz
1 Bund Schnittlauch
2 El. Kürbiskerne
für die Sauce: 2 El. Olivenöl, 2 El. Zitronensaft, 2El. Apfelsaft, 1 Tl. Senf, Kräutersalz, Pfeffer

Für die Sauce Olivenöl, Zitronensaft und Apfelsaft verrühren und mit Senf, Kräutersalz und Pfeffer würzen. Rübchen und Möhren gut waschen, evtl. schälen und grob raspeln. Äpfel in Stifte und Schnittlauch in Röllchen schneiden, beides mit den Rübchen und den Möhren unter die Sauce mischen und abschmecken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat streuen.

Tomaten-Fenchelpfanne mit Oliven und Parmesan

1 große Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
700 g geputzte Fenchelknollen, in feine Streifen geschnitten, Grün zum Garnieren aufheben
je 2 Zweige Thymian, Rosmarin (oder getrocknete Kräuter), 1 Lorbeerblatt
Salz & Pfeffer
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
1 kg Tomaten, gehäutet, klein gehackt oder 2 Dosen geschälte Tomaten
10 schwarze oder grüne Oliven, entkernt, in feine Streifen geschnitten
50 g Parmesan

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten und in eine Auflaufform mit Deckel geben. Fenchel in die Form geben und vermischen. Kräuter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Weißwein oder Gemüsebrühe abschmecken. Tomaten darüber geben. Oliven obenauf streuen, Deckel auf die Auflaufform legen und Gemüse 45 Min. bei 180°C schmoren. Parmesan und Fenchelgrün vor dem Servieren darüber streuen. Dazu passen Polenta oder Hirse.