

15. September 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

in der Gemüsebox erwarten euch diese Woche Blumenkohl, Kohlrabi, Gurke, Salat, Tomaten, Zucchini, Paprika, Bohnen, Hokkaido Kürbis und Fenchel.



Rezeptideen

Fenchel-Granatapfel-Salat

(2 Portionen)

1 Fenchelknolle, 1 Granatapfel, 5 Stängel Petersilie, 100 g Feta, Saft einer Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die Fenchelknolle waschen, putzen und in ganz feine Scheiben hobeln. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und die Petersilie fein hacken.

In einer Schüssel etwas Olivenöl, 2-3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren. Den Fenchel, die Granatapfelkerne und die Kräuter hinzugeben und alles gut vermischen.

Den Feta zerkrümelt hinzugeben, mit Zitrone, Salz & Pfeffer abschmecken und direkt servieren.

Ofengemüse mit Fenchel

(2 Portionen)

1 Fenchelknolle, 1 Zehe Knoblauch, 1 Paprikaschote, 1 Zwiebel, 100 g Feta, 1 Chilischote, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Den Fenchel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschote und Chili entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel in grobe Streifen schneiden. Den Fetakäse würfeln.

Alles in eine Auflaufform geben, Salzen, Pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und alles etwas durchmischen.

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Backofengemüse auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Je nachdem wie groß die Gemüsestücke sind, auch etwas länger.

Tipp: dieses Rezept lässt sich super an die Vorräte zuhause anpassen. Einfach das Gemüse hinzufügen, dass gerade vorrätig ist.