



KW 36/2016

Fenchel-Birnen-Salat

Zutaten für 4 Personen

2 kleine Fenchelknolle , 2 Birnen, 1 Limette, 150g Ruccula, 2 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Fenchel waschen, abtropfen lassen und putzen. Birnenhälfte nochmals halbieren und entkernen. Fenchel und Birne auf einer Kastenreibe in dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Limette auspressen und Saft nach Belieben darüberträufeln.

Ruccula waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke teilen, mit Fenchel und Birne mischen. Den Salat mit Sesamöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Blätterteig-Quiche mit Lachs und Fenchel

Zutaten für 4 Personen :

4 Scheiben tiefgefrorener Blätterteig, 30 g Butter, 30 g Mehl, 1/2 l Milch, 500 g Lachsfilet, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Fenchelknollen, 1 Bund Dill, 4 Eier, 1-2 EL Paniermehl, Mehl, Fett.

Zubereitung:

Blätterteigscheiben nebeneinanderlegen und auftauen lassen. Inzwischen Butter schmelzen, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Milch ablöschen, unter Rühren aufkochen und 1-2 Minuten köcheln lassen. Fisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Soße vom Herd nehmen, in eine größere Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch in grobe Würfel schneiden mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne 3-4 Minuten rundherum anbraten. Inzwischen Fenchel putzen, waschen, harten Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Fisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Bratsatz und 1 Esslöffel Öl erneut erhitzen. Fenchel darin 2-3 Minuten unter Schwenken braten. Inzwischen Dill waschen, trocken tupfen und etwas zum Garnieren beiseite legen. Vom übrigen Dill die groben Stiele entfernen und in feine Fähnchen schneiden. Dill und 3 Eier unter die abgekühlte Soße rühren mit Salz und Pfeffer würzen. Blätterteigscheiben auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und eine gefettete Tarteform damit auslegen, Ränder andrücken und mit Paniermehl bestreuen. Fenchel und Lachs darin verteilen. Soße darübergießen. 1 Ei verquirlen. Teigländer damit einstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten goldbraun backen. Quiche herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit übrigem Dill garnieren

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967