

*Die schnelle fleischlose Küche (zu Wissenswertes Juli 2014)
oder
Fenchelknolle mit Obst und Getreide*

Fengo-Rohkost (Fenchel/Mango)



Zutaten:

2 kleine Fenchelknollen, 1 kleine vollreife Mango, 1 Orange

Für die Marinade: 3 EL Soya cousine (oder Soyatoo Schlagcreme), 1 EL Zitronensaft, 2 EL Orangensaft, Meersalz (oder geräuchertes Kalahari-Salz), 1 Prise Cayennepfeffer, 20 g geröstete Kürbiskerne

Fenchel waschen und putzen. Das Blattgrün des Fenchels klein hacken. Die Knollen halbieren und in sehr sehr feine Streifen schneiden.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern lösen.

Die Orange so schälen, dass die weiße Haut völlig entfernt ist.

Die Orangenfruchtteile mit dem Mango und dem Fenchel in eine Schüssel geben.

Aus Soja cousine, Zitronensaft, Meersalz und Ceyennepfeffer eine glatte Salatsauce rühren.

Die Sauce über das Gemüse/Obst gießen, das feingehackte Fenchelkraut hinzufügen und alles locker mischen.

Zum Schluß mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Knusper Fenchel



Zutaten:

2 Fenchelknollen, 5 EL Zitronensaft, Meersalz, frischer schwarzer Pfeffer, 1 EL Honig, 1 EL Vollkornmehl, 320 ml Soya cousine

80g Haferflocken, 60 g Vollkornmehl, ca. 100g Schwarzbrotkrümel, Öl, 1 Knoblauchzehe

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Große Auflaufform mit Öl bepinseln,

Fenchel putzen und in dünne Ringe schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Nun 3 EL Zitronensaft und dem Fenchel in den Topf und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Den Fenchel in eine Schüssel geben. Jetzt 2 EL Zitronensaft mit Pfeffer und Honig verrühren und darübergerben. Gut verrühren und mit Mehl bestäuben. Anschließend in die Auflaufform füllen und mit Soya cousine begießen.

Für den Belag: Haferflocken, Mehl und Brotkrümel mischen.

Knoblauch in wenig Öl anbraten und über die trockenen Zutaten geben und vermischen.

Die Krümel über den Fenchel streuen und 20-30 Minuten backen.

Der Fenchel soll gar und die Kruste braun sein.

Tipp: Die ätherischen Öle des Fenchel bewirken, dass entzündete Schleimhäute wieder anschwellen. Ein gutes Gemüse bei Magenschleimhautentzündung und Schnupfen.