

2. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Chicoree-Auflauf mit Lachs

Zutaten:

Für 4 Portionen



650 g Chicoree
4 EL Olivenöl

400 g Lachsfilet
2 Knoblauchzehen
250 g Sahne
1 EL Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ca. 45 Min. inkl. Backzeit

Chicoree putzen, waschen, halbieren den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Chicoree in eine Auflaufform legen.

Mit Olivenöl übergießen und in den vorgeheizten Backofen stellen, ca. 15 Minuten backen, bis der Chicoree angebräunt ist.

In der Zwischenzeit das Lachsfilet waschen, trocknen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.

Sahne mit Knoblauch, Dill,

Salz und Pfeffer vermischen und mit dem Lachs vermengen.

Nach 15 Minuten Backzeit die Lachs-Sahnemischung auf den Chicoree geben und sofort weitere 15 Minuten backen, bis der Lachs angebräunt ist.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Nudeln.

Fenchelspaghetti mit Sardinen

Zutaten:

für 4 Portionen



500 g Fenchel
1 EL Fenchelsaat
2 EL Olivenöl
feines Meersalz
3 gesalzene Sardellen (aus dem Glas)
1 Bund Petersilie, kraus
1 Knoblauchzehe
2 EL Rosinen
50 Gramm Pinienkerne
400 Gramm Spaghetti
frisch gemahlener Pfeffer
Zitronensaft
1 Dose Sardinen in Öl

Zubereitung:

Ca. 30 Min.

Fenchel abspülen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Fenchel in Streifen schneiden. Fenchelsaat in einem Mörser grob zerstoßen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelstreifen und -saat salzen und bei mittlerer Hitze in der geschlossenen Pfanne etwa 10 Minuten braten. Sardellen kurz abspülen und trocken tupfen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Knoblauch schälen und fein hacken. Sardellen, Petersilie, Knoblauch, Rosinen,

Pinienkerne unter den Fenchel heben, kurz mitbraten.

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Spaghetti abgießen und tropfnass in die Pfanne zum Fenchel geben. Gut mischen und mit Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen

Sardinen abtropfen lassen und kurz in der Pfanne erwärmen.