

Regional.
Saisonal.
Frisch.



Mit Henning Buchmann und dem
Brüner Bauernmarkt durch das Jahr.



Foto: Pia Buchmann

September / Oktober: Kürbis-Fenchelgemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück Hokkaido Kürbis
- 1 Fenchelknolle
- 1 Essl. gehackter Ingwer
- 1 Paprikaschote
- 1 Essl. Honig
- 1 Orange
- 2 Essl. Olivenöl
- 2 Essl. Kürbiskerne
- Meersalz und Heidemilchkäse gereift
- 100 g Heidemilch Joghurt

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und diese wiederrum halbieren.

Die Paprika entkernen und grob schneiden. Fenchelknolle halbieren und in dünne Spalten schneiden.

In zwei großen Pfannen mit Deckeln (wichtig!) das Olivenöl erhitzen. Den Kürbis, Paprika, Fenchel und Paprika mit den Ingwer je zur Hälfte in die Pfannen geben und leicht salzen. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 8 Minuten schmoren lassen dabei ab und an schwenken.

Dann mit Orangensaft ablöschen und etwas Orangenabrieb dazugeben. Noch ca. 5 Minuten weiterschmoren. Der Kürbis sollte weich und der Fenchel gar sein. Auf einen Teller geben und mit dem Käse und Kürbiskernen bestreuen und etwas Joghurt dazu servieren.

Das Gericht passt auch perfekt als Gemüsebeilage zu Geflügel, Fisch und Schwein oder einfach mit ein paar Kartoffeln genießen.



www.bruener-bauernmarkt.de
www.henningbuchmann.de