

Gefüllte Fenchel-Schalen

Zutaten 4 Personen:

4 Fenchelknollen
Blätter

4 Tomaten
einritzen.

125 g Mozzarella
und

1 EL gehacktes Basilikum
Mozzarella

1 TL Zitronensaft

250 ml Gemüsebrühe
und

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fenchel waschen, die beiden äußeren

beiseitelegen. Tomaten kreuzweise

mit kochendem Wasser überbrühen

häuten. Fenchel, Tomaten und

würfeln.

Alles mit Basilikum, Zitronensaft, Salz

Pfeffer abschmecken. Beiseitegelegte
Fenchelschalen in eine feuerfeste Form
setzen. Füllung darauf verteilen und die
Brühe angießen. Backofen auf 180 Grad

vorheizen und ca 25 Minuten garen.



Beerengrütze mit Kefirschaum

Zutaten für 4 Personen:

Beerengrütze:

250 g Erdbeeren, frisch oder TK
300 g Johannisbeeren (rot oder schwarz), frisch /TK
100 g Heidelbeeren, frisch oder TK
500 ml roter Traubensaft
125 ml schwarzer Johannisbeersaft
Etwas Zitronensaft
1 Vanilleschote
1 Prise Zimt
Flüssiger Süßstoff
2 EL Speisestärke
Etwas Zitronenmelisse und frische Früchte zum Garnieren

Für den Kefirschaum:

300 ml Kefir (11,5%Fett)
60 g saure Sahne
2 TL Honig
Vanillearoma
1 Päckchen Sahnesteif



Zubereitung:

Beerengrütze:

Früchte putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Große Früchte halbieren.
Traubensaft mit Johannisbeersaft , Zitronensaft sowie der aufgeschlitzten Vanilleschote und dem Zimt zum Kochen bringen.
Etwas Süßstoff und kaltes Wasser mit der Speisestärke mischen, in den Fruchtsaft gießen und einmal aufkochen lassen.
Früchte hinzufügen und eine halbe Minute sprudelnd kochen lassen. Vanilleschote entfernen.
Die Grütze in hohe Gläser füllen und im Kühlschrank nach dem Abkühlen kalt stellen.

Kefirschaum:

Kefir, saure Sahne, Honig und Vanillearoma in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab aufpürieren. Über die Beerengrütze geben. Mit den Melisseblättern und den frischen Früchten garnieren.