



# REZEPT DER WOCHE

KW 5 30.01. – 05.02.2023

## Fenchelsuppe mit pochiertem Ei

(Für ca. 8 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 200 g [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 100 g [Schalotten](#) (Art.Nr. 404)
- 100 g [Butter](#) (Art.Nr. 2340)
- 400 g [Fenchel](#) (Art.Nr. 723)
- 6 [Knoblauchzehen](#) zerdrückt (Art.Nr. 410)
- Etw. Pfeffer
- 50 g [getrocknete Tomaten](#) (Art.Nr. 17284)
- 2 L [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8264)
- 2 EL [Petersilie](#) (Art.Nr. 451)
- 2 EL [Dill](#) (Art.Nr. 453)
- 2 L Wasser
- 6 EL [Weißweinessig](#) (Art.Nr. 8450)
- 8 [Eier](#) (Art.Nr. 1991)
- Etw. Salz, Pfeffer

### Und so geht's:

Zwiebeln und Schalotten in feine Streifen schneiden. In Butter andünsten. Fenchel in feine Spalten schneiden. Mit dem Knoblauch zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Pfeffern. Getrocknete Tomaten in heißer Gemüsebrühe 15 Minuten quellen lassen, dann würfeln. Gemüsebrühe zum Fenchel gießen. Darauf achten, dass es nicht zu salzig wird. 1 Stunde köcheln lassen. Eventuell nachwürzen. Wasser in einem breiten Topf aufkochen. Essig zugeben. Ein Ei in einer Suppenkelle aufschlagen. Mit dem Holzlöffel an einer Stelle im Wasser rühren, bis sich ein Strudel bildet. Ei hineingleiten lassen. (Durch den Strudel schließt das Eiweiß den Dotter ein.) 2 Minuten köcheln lassen, kurz abschrecken. Nächstes Ei pochieren. Suppe in Teller füllen, pochierte Eier einsetzen, mit Kräutern und Tomatenwürfeln bestreuen und servieren.

## Fenchel-Birnen-Gratin

(Für ca. 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 4 [Fenchelknollen](#) (Art.Nr. 723)
- 2 EL [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8264)
- 2 [Birnen](#) (Art.Nr. 1029)
- 2 EL [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 1760)
- 2 [Eier](#) (Art.Nr. 1991)
- 150 g [Magerquark](#) (Art.Nr. 2013)
- 250 g [Gorgonzola](#) (Art.Nr. 2887)
- Etw. Salz, Pfeffer
- Etw. [Muskat](#) frisch gerieben (Art.Nr. 8357)
- 100 g [Walnüsse](#) (Art.Nr. 1908)
- 1 EL [Butter](#) (Art.Nr. 2340)

### Und so geht's:

Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Zartes Grün beiseitelegen. Fenchel in kochender Gemüsebrühe 5 Minuten garen. Birnen in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen. Eigelb mit Quark und zerbröckeltem Gorgonzola verrühren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Unter die Ei-Quark-Masse heben. Fenchel, Birnen und 50 g Walnüsse in eine gebutterte Auflaufform schichten. Ei-Quark-Masse darüber verteilen. Mit den restlichen Walnüssen bestreuen. 30 Minuten bei 170 °C überbacken. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS** **BIOHOF**