

Sonnenblumenkernfenchel
mit Buchweizencreme
und Karottenemulsion
für 8 Personen



ZUTATEN:

Für den Fenchel:

4 Stück Fenchel
Fenchelsamen, Orangenschale Bio, Koriander, Piment, Haselnussöl

Für die Kruste:

2 EL Buchweizenmehl
100 g Kichererbsenwasser
200 g Sonnenblumenkerne fein geschrotet
Erdnussöl zum Braten

Für die Buchweizencreme:

160 g Buchweizen
320 g Gemüsefond
Salz, Pfeffer, Knoblauch
½ Zwiebel

Für die Karottenemulsion:

2 EL Olivenöl
2 -3 Scheiben Ingwer
Kreuzkümmel
1 Zitronengras
1 Zwiebel
1/8 l Gemüsefond
1/8 l Karottensaft
etwas Fandlers Camelinaöl

ZUBEREITUNG:

Den Fenchel in Spalten schneiden, mit den Gewürzen in einen Vakuumbbeutel geben und verschweißen. Bei 89° C im Dampfgarer weich garen. Auspacken und auf den Schnittseiten in Buchweizenmehl, Kichererbsenwasser und Sonnenblumenschrot tauchen. Nun in Erdnussöl langsam rundum braten, bis eine schöne Kruste entsteht.

Für die Buchweizencreme die Zwiebel in Erdnussöl langsam anschwitzen und den Buchweizen begeben. Nun mit Fond aufgießen und weich kochen. Danach im Thermomix zu einer glatten Creme mixen. Gegebenenfalls mit etwas Fond verdünnen. Abschmecken.

Für die Karottenemulsion Olivenöl in einem Topf erhitzen und die geschnittene Zwiebel mit Ingwerscheiben, Kreuzkümmel und Zitronengras anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und um die Hälfte reduzieren. Nun den Karottensaft begeben, aufkochen und ziehen lassen. Mit Stärkemehl leicht binden und eventuell mit Camelinaöl aufmischen.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen
Ihr Steirerhof-Küchenteam

Buchweizen – kraftvoll, glutenfrei & stoffwechselaktivierend

Trotz des Namens ist Buchweizen kein Getreide, sondern ein glutenfreies Pseudogetreide – nährstoffreich, basenbildend und ideal für Menschen mit empfindlicher Verdauung.

Gesundheitliche Vorteile:

Komplettes pflanzliches Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit

Rutin (Flavonoid) → stärkt Blutgefäße und Herz-Kreislauf-System

Reich an Magnesium, Zink, Eisen → unterstützt Nerven & Zellschutz

Blutzuckerfreundlich dank niedrigem glykämischen Index

Basisch verstoffwechselt → wirkt ausgleichend & entzündungshemmend

Tipp:

Ideal als warmes Frühstück (z. B. Buchweizenporridge), als Beilage, im Salat oder für glutenfreies Backen.



Fenchel – beruhigend, entblähend, mineralstoffreich

Fenchel ist ein traditionelles Heil- und Küchenkraut mit starker Wirkung auf Verdauung, Atmung und den weiblichen Zyklus.

Gesundheitliche Vorteile:

Anethol & ätherische Öle → beruhigen Magen-Darm-Trakt, lindern Blähungen

Calcium, Magnesium & Kalium → stärken Knochen & Nerven

Schleimlösend & krampflösend → besonders hilfreich bei Husten, Völlegefühl, PMS

Vitamin C & Ballaststoffe → fördern Immunsystem & Verdauung

Leicht verdaulich & basenbildend

Tipp:

Roh im Salat, gedünstet als Gemüsebeilage oder als Fencheltee – kombiniert mit Kurkuma oder Zitrone besonders wohltuend.



Karotte – farbenfroh, süßlich & zellschützend

Die Karotte zählt zu den nährstoffreichsten Wurzelgemüsen mit starkem Bezug zur Haut, Sehkraft und Immunfunktion.

Gesundheitliche Vorteile:

Beta-Carotin (Provitamin A) → unterstützt Sehkraft, Hauterneuerung & Zellschutz

Ballaststoffe → gut für die Verdauung & sättigend

Reich an Antioxidantien & sekundären Pflanzenstoffen

Wirkt mild entgiftend & entzündungshemmend

Süßer Geschmack & neutralisierende Wirkung im Körper

Tipp:

Gekocht mit etwas Fett (z. B. Butter, Olivenöl) → verbessert Aufnahme von Beta-Carotin. Ideal als Ofengemüse, Suppe, in Rohkostsalaten oder im Smoothie.



Kurzfasit im Vergleich:

Lebensmittel	Hauptvorteil	Ideal für
Buchweizen	Eiweißreich, glutenfrei, basenbildend	Stoffwechsel, Gefäße, Energie
Fenchel	Verdauungsberuhigend & mineralstoffreich	Magen, Atemwege, Zyklusbalance
Karotte	Beta-Carotin & zellschützend	Haut, Augen, Entzündungsschutz

