

DR. ANNETTE PITZER

Hormonbalance



REZEPTBUCH

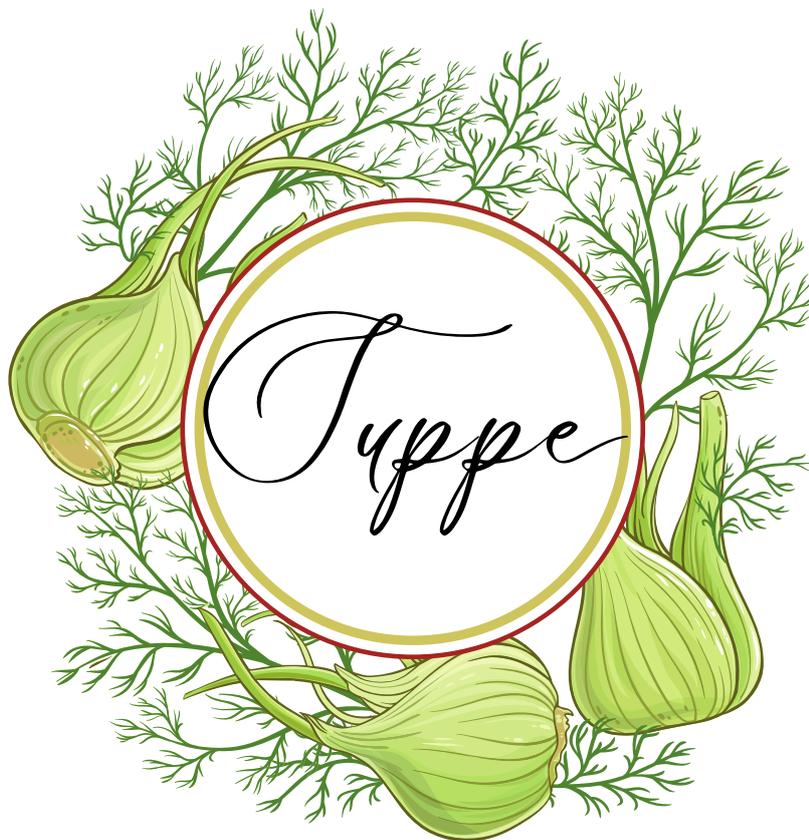
Meine erprobten Fenchel-
Rezepte für die Wechseljahre



Kontakt

www.superduperseite.de

Tel.: +49 2771 833434



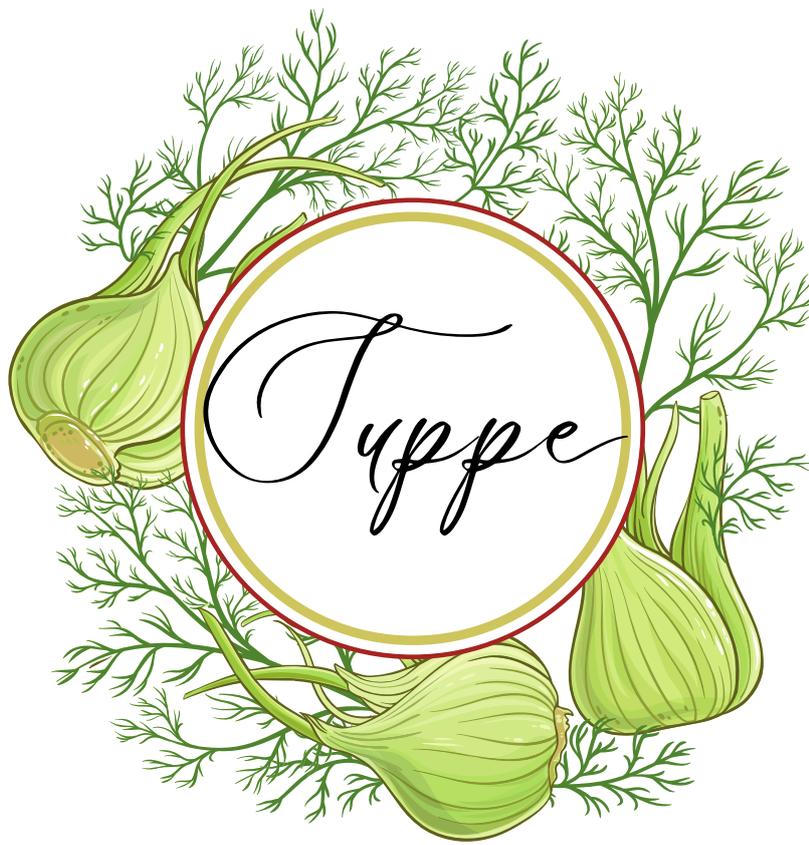
FENCHEL-CREME-SUPPE

DU BRAUCHST

Drei Knollenfenchel, 1 Petersilienwurzel, 1 Gemüsezwiebel,
750 ml Gemüsebrühe, 250 ml Sojasahne und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen, putzen und dann grob schneiden. Das Fenchelgrün zuvor zur Seite legen. Petersilienwurzel schälen und grob schneiden. Gemüsezwiebel schälen und grob schneiden. Anschließend alle Zutaten, bis auf das Fenchelgrün, 30 Minuten in der Gemüsebrühe garen. Dann mit einem Zauberstab alles fein pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Sojasahne unterheben und auf dem Teller mit Fenchelgrün garnieren.



2

FENCHEL-CREME-SUPPE 2

DU BRAUCHST

Drei Knollenfenchel, Bund glatte Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Kokosöl, 750 ml Gemüsebrühe, 250 ml Sojasahne, Pfeffer und frischer Zitronensaft von einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen und putzen und grob schneiden. Das Fenchelgrün zur Seite legen. Petersilie waschen und die Stängel abschneiden, dann die Blätter fein hacken. Knoblauchzehe schälen und hacken. Den Knoblauch mit der Hälfte der gehackten Petersilie in Kokosöl kurz anbraten. Aber nicht zu lange, sonst wird er bitter. Anschließend den Fenchel dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 30 Minuten in der Gemüsebrühe garen. Dann mit einem Zauberstab alles fein pürieren, den Zitronensaft unterheben und mit Pfeffer abschmecken. Dann zum Schluss die Sojasahne unterheben und auf dem Teller mit Fenchelgrün und gehackter Petersilie garnieren.



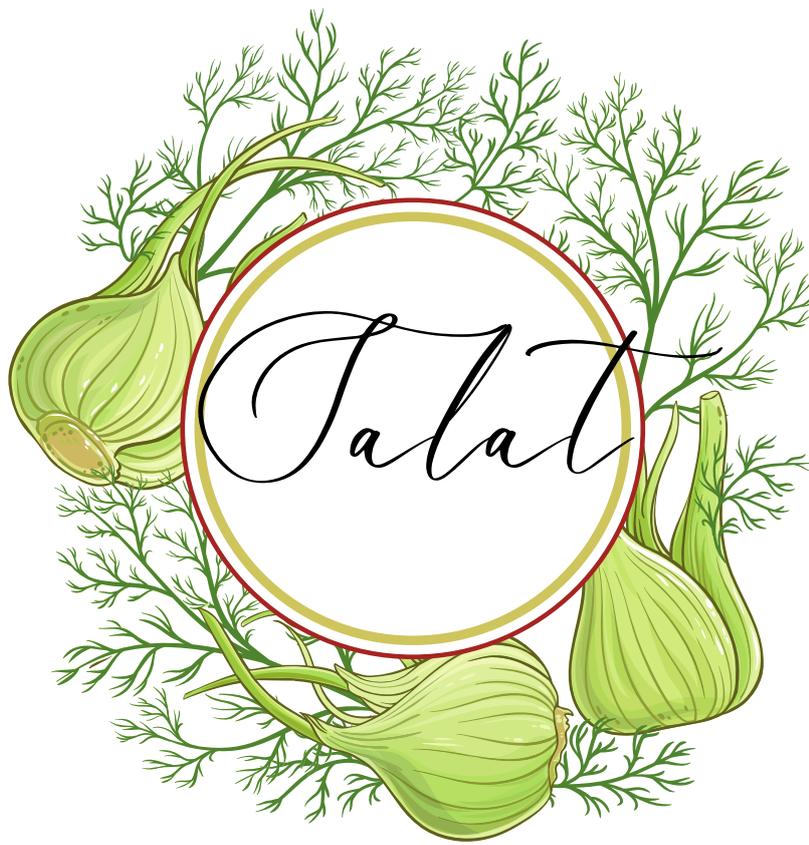
FENCHELSALAT MIT WALNÜSSEN

DU BRAUCHST

Einen Knollenfenchel, 100 g getrocknete Aprikosen, 100 g Walnüsse, 2 EL Walnussöl, 4 EL Wasser, 1 EL Balsamico Bianco, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen und putzen. Das Fenchelgrün allerdings zur Seite legen. Anschließend den Fenchel in sehr feine Scheiben schneiden (oder hobeln). Die getrockneten Aprikosen und die Walnüsse sehr klein hacken. Dann das Dressing aus Walnussöl, Wasser und Balsamicoessig herstellen. Mit Salz und Pfeffer individuell abschmecken. Alle Zutaten gut mit dem Dressing vermischen und 30 Minuten stehen lassen. Nochmals vor dem Servieren gut durchmischen. Dann mit dem gehackten Fenchelgrün garnieren.



FENCHELSALAT MIT APFEL UND GURKE

DU BRAUCHST

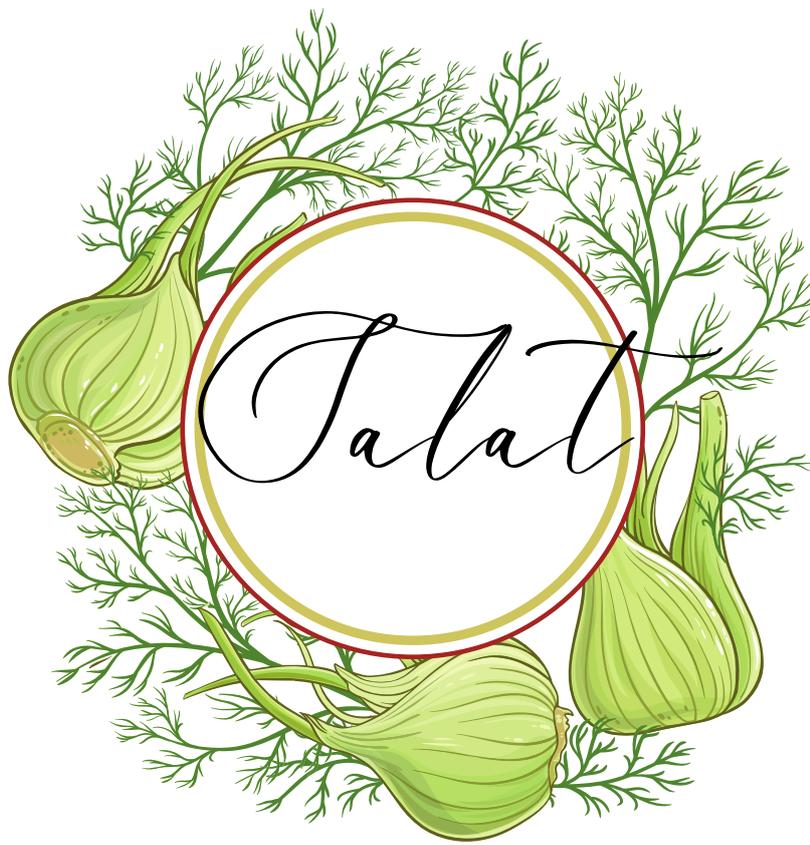
Einen Knollenfenchel, eine Salatgurke, einen Apfel, Saft einer Zitrone, 4 Stängel frische Pfefferminze, 2 EL Leinöl, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen und putzen. Das Fenchelgrün dann zur Seite legen. Anschließend die Gurke und den Apfel waschen.

Die Pfefferminzblättchen ebenfalls waschen und etwas trocknen lassen. Einige Pfefferminzblättchen für die Garnitur zur Seite legen. Wenn Sie Bioware verwenden, können Sie die

Schale mitverwenden, bei konventioneller Ware bitte schälen. Den Fenchel, die Gurke und den Apfel in sehr feine Scheiben schneiden (oder hobeln). Die Zitrone auspressen und den Saft für das Dressing verwenden. Saft der Zitrone, Leinöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack zum Dressing verrühren.



FENCHELSALAT MIT APFEL UND GURKE

ZUBEREITUNG

Das Fenchelgrün und die Pfefferminzblätter fein hacken und anschließend dem Dressing begeben. Nun die restlichen Zutaten mit dem Dressing vermischen. Der Salat schmeckt besser, wenn man ihn vor dem Servieren noch ca. 30 Minuten ziehen lässt. Vor dem Servieren noch einmal gut durchmischen und dann mit den zurückgelegten Pfefferminzblättern garnieren.



SÜSSKARTOFFEL-FENCHEL-AUFLAUF

DU BRAUCHST

600 g Süßkartoffeln, einen Knollenfenchel, Salz, Pfeffer, 1 TL Curry, 1 TL Paprikapulver, 100 ml Gemüsebrühe und 250 ml Sojasahne

ZUBEREITUNG

Als Erstes das Fenchelgrün abschneiden und fein hacken.

Anschließend Süßkartoffeln und Fenchel in Würfel schneiden. Dann alles vermischen und mit Pfeffer würzen. In einen Bräter geben und die Gemüsebrühe zugeben. Mit geschlossenem Deckel im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 45 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Sojasahne mit Curry, Salz und Paprikapulver vermischen. Über den Auflauf gießen und das Ganze dann noch einmal für 20 Minuten ohne Deckel im Ofen backen lassen.



FENCHEL-MÖHREN-GEMÜSE

DU BRAUCHST

500 g Möhren, zwei Knollenfenchel, 3 EL Kokosöl, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sojasahne, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Beides im zerlassenen Kokosöl kurz andünsten, dann die Brühe aufgießen. Anschließend für 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Von der Herdplatte nehmen, um es mit Pfeffer und Salz abzuschmecken, und dann zum Schluss die Sojasahne unterrühren.