



Fenchelgemüse

Abendessen – geeignet für



Zubereitung:

1. Fenchel waschen, putzen und, falls nötig, den harten Strunk heraus-schneiden. Aber ein wenig am Fenchel belassen, damit die Blätter nicht auseinanderfallen.
2. Diesen dann in ca. 5 mm dicke Scheiben oder Spalten schneiden.
3. Mit Salz würzen und in Öl in einer großen Pfanne 2-3 Minuten an-braten.
4. Zitronensaft auspressen und zusam-men mit der Brühe in die Pfanne geben. 1-2 Minuten um etwa die Hälfte einköcheln lassen und zuge-deckt ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze gar dünsten.
5. Fenchelgemüse auf Tellern anrichten und mit etwas Pfeffer würzen. Optional mit Paprikagewürz, Thymian und Petersilie garniert servieren.

Zutaten (für 2 Portionen):

2	junge Fenchelknollen
½	Zitrone
50 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
1 Pr.	Salz
1 Pr.	Pfeffer

Optional:

¼ TL	Paprikapulver
2	Thymian-Zweige
¼ Bd.	Petersilie

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.