

Liebe Köch*innen,

falls ihr nicht schon Fenchel-Liebhaber seid, hier Argumente, Fenchel öfter auf den Speiseplan zu schreiben: Fenchel bindet Gift- und Fettstoffe im Darm, stärkt das Immunsystem und steigert die Zell-tätigkeit. Macht also von innen heraus schön und vital!

Gerne brate ich zu gleichen Teilen Fenchel, Zucchini und gegarte Kartoffeln (Resteverwertung) in Oli-venöl an und schmecke mit Bratkartoffelgewürz von Wurdies ab.

Ganz schnell, gesund und lecker.

Viel Freude beim Verarbeiten und Genießen wünscht Jutta Baumann!



Zutaten

- 500 g Fenchel, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 200 g Lauch, in Ringe geschnitten
- Olivenöl
- 1 TL Fenchelkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Msp. Anis
- etwas Muskatblüte (alternativ Muskatnuss)
- 1 Liter Wasser
- 1 Schuss Balsamico Bianco
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss Weißwein
- 1 kleine Möhre, geraspelt

Zubereitung:

Die Hälfte des Fenchels und 1/3 des Lauchs (hauchdünnschnitten) beiseitelegen. Zwiebeln und 2/3 des Lauchs in Olivenöl andünsten, Fenchel und Gewürze zugeben, kurz mitdünsten lassen. Mit einem Liter Wasser aufgießen. Einen Schuss Balsamico zugeben, mit Salz abschmecken. 10 - 15 Min. köcheln lassen. Weißwein zugeben, den hauchdünnschnittenen Fenchel, Lauch und Möhren zugeben und ohne zu kochen nochmal ca. 8 Min. ziehen lassen.