

Fenchelgemüse

122

Typ: Gemüse

Quelle: E&T April 1986

Bemerkungen: Menu mit Kohlris am 23 Okt 93
Schnell und sehr gut.

Mischung aus Weißwein und Brühe ist optimal.

Fenchel ruhig ein bißchen anbrennen lassen; schmeckt hervorragend bissig.

2 Jan 95; etwas Arganöl, sonst Butter und Olivenöl 1:1.

Zutaten: Für 4 Portionen:

4 Fenchelknollen (à 150 g)
40 g Butter oder Margarine
2 El trockener Wermut je. (z. B. Noilly Prat)*
Salz
Pfeffer aus der Mühle

*trockener Weißwein auch oK

Rezept: Den Fenchel putzen, dabei das Fenchelkraut beiseite legen. Den Fenchel waschen und längs in Scheiben schneiden. Die Butter oder Margarine in einem flachen, breiten Topf aufschäumen lassen und den Fenchel darin bei milder Hitze fünf Minuten andünsten. Den Wermut zugeben und weitere zwei bis drei Minuten im geschlossenen Topf schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Fenchelkraut bestreuen und zum Fleisch servieren.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten Garzeit: 8 Minuten

Pro Portion etwa 2 g Eiweiß, 8 g Fett, 11 g Kohlenhydrate = 607 Joule (145 Kalorien)