

REZEPT

Fenchel ganz simpel



Den Fenchel putzen, und quer in gleichdicke Scheiben schneiden. Etwas Fenchelgrün für die Deko beiseite legen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und den Fenchel auf mittlerer Hitze (so dass die Butter nicht verbrennt) und mehrmaligem Wenden, fast weich braten. Das dauert je nach Dicke der Fenchelscheiben 5 bis 12 Minuten.

Sind die Fenchelscheiben fast gar, eine Seite mit Zucker und etwas Salz bestreuen und in der Butter karamellisieren lassen. Anschließend mit der anderen Seite gleich verfahren.

Die Fenchelscheiben auf warmen Teller anrichten.
Zusammen mit kleinen Erdäpfeln, die kurz in der Karamel-Butter-Pfanne geschwenkt wurden servieren.

Mit grob gehacktem Fenchelgrün bestreuen.

Fenchel ist ein super Gemüse für die Verdauung!
Besonders gut als Babykost geeignet!
Als Rohkost mit Äpfel, im Ofen Überbacken, Geschmorrt, zu Fisch, Mit Orangen und Walnüsse – immer herrlich.

GUTEN APPETTIT!