

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Geschmorter Zitronenfenchel

Zutaten:

- 12 kleine, festkochende Kartoffeln, gekocht und gepellt
- 3 EL Olivenöl
- 4 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Fenchelsamen
- 200 ml würzige Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Biozitrone(n), der Länge nach halbiert und in 2 cm dicke Spalten geschnitten
- 20 g Rucolablättchen, Stiele gekürzt
- 12 schwarze Oliven
- 2 EL Kapern
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- frischgemahlener Pfeffer, Salz

Zubereitung:

- Unteres Ende der Fenchelknollen ca. 1 cm breit abschneiden, äußere Blätter und grüne Stiele entfernen, der Länge nach achteln.
- Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen, Fenchel darin anbraten.
- Kartoffeln, Fenchelsamen und Knoblauch zufügen und 1 Minute anschwitzen.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt und Zitronenspalten zufügen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und in der offenen Pfanne unter gelegentlichem Schwenken köcheln. Die Flüssigkeit soll vollständig einkochen.
- Danach das Gemüse unter häufigem Wenden braten, bis der Fenchel weich ist.
- Rucola, Oliven, Kapern und Ahornsirup untermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel