

Rezept

Fenchelgemüse

Zutaten für 2-3 Portionen

Arbeitszeit: ca. 30 min

- ca. 500g Fenchel
- etwa 400ml Brühe
- 30g Margarine
- 30g Mehl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- etwas frische Petersilie
- 1 EL Tomatenmark

Den Fenchel waschen und putzen die holzigen Stellen entfernen und anschließend in schöne Streifen schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen und den Fenchel darin garen.

Die Margarine in einem geeigneten Tiegel erhitzen und mit dem Mehl gut anschwitzen. Wer mag kann nun gern, je nach Geschmack, noch eine Gemüsezwiebel putzen und in feine Ringe schneiden, evtl. auch etwas Knoblauch putzen und einpressen. Den Fenchel zugeben und alles zusammen kurz aufkochen. Alles zusammen mit etwas Salz und Paprikapulver würzen.

Das Tomatenmark unterrühren. Nun zuletzt noch die frische Petersilie waschen und fein hacken. Diese dann beim Servieren frisch überstreuen.

Guten Appetit!

KW13_Fenchelgemuese.pdf