

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Geschmorter Fenchel

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Fenchel, 2 Tomaten, 2 Schalotten, 4 Knoblauchzehen, Thymian, 2 TL Fenchel- samen, Olivenöl, Weißwein oder Traubensaft, Pfeffer, Zucker, Salz, Kapern und Sardellen fein gehackt.

Zubereitung: Fenchel putzen und achteln, das Grün aufheben. Die Tomaten häuten und grob würfeln. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Etwas Zucker in der Pfanne erhitzen, den Fenchel, Samen, Knoblauch und etwas Öl zugeben, sofort salzen und pfeffern, gezupften Thymian dazu, den Fenchel leicht anrösten, erst dann die Schalotten zugeben, ablöschen mit Wein (Saft), die restlichen Zutaten zugeben und alles bei milder Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Das Fenchelgrün vor dem Anrichten fein gehackt aufstreuen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Fr. 9 - 13 Uhr)