

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Fenchel nepalesisch

Zutaten: 2 Fenchel, 2 Zwiebeln, 1 Chilischote, 2 Stücke Ingwer, 10 Champignons, 6 Tomaten, Salz, 2 gestr. TL Zucker, 4 EL Öl

Zubereitung: Den Fenchel waschen, die "Finger" und das untere Ende abtrennen, halbieren und dann in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die gewünschte Menge Chili waschen, halbieren und in Ringe schneiden (ggf. entkernen).

Die Ingwerstücke - ca Fingerendglied groß - schälen und je nach Wunsch in kleine Stücke hacken oder dünne Scheiben schneiden. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

Nun in einer Pfanne Öl erhitzen, Chili und Ingwer anbraten und dann den Fenchel hinzugeben und ca 5 min. mit braten. Die Zwiebel hinzufügen und weiter braten, bis diese goldgelb wird. Nun Champignons und Tomaten hinzugeben, salzen und weiterbraten/köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Wer den Fenchel etwas knackiger möchte, der hört früher - wer es weicher mag, kann ruhig etwas Wasser hinzugeben und alles etwas einkochen lassen. Dazu reicht man Reis.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com