

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Fenchelgemüse für Erwachsene, in Pernod gegart als Beilage zum Fisch

Für 4 Personen:

2 große Fenchelknollen

Pernod, Olivenöl, Salz, Parmesan, Petersilie,
Orangenabrieb, Fenchelsamen, Gemüsebrühe

- Den Backofen auf 160 ° C Umluft vorheizen.
- Den Fenchel waschen, putzen, halbieren, die Hälften in Achtel schneiden, das Fenchelgrün aufheben.
- Den Fenchel mit wenig Olivenöl und Pernod begießen, salzen und pfeffern, etwas Fenchelsamen zugeben, alles vermengen auf der mittleren Schiene ca 20 Minuten garen.
- Danach etwas Gemüsebrühe angießen, mit geriebenem Parmesan bestreuen.
- Weitere 20 Minuten garen
- Unmittelbar vor dem Anrichten mit dem fein geschnittenen Fenchelgrün und der Petersilie bestreuen, abschmecken mit wenig Orangenabrieb.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Fr. 9 - 13 Uhr)