

Rezept der Woche: Fenchel-Möhren-Gemüse

Zutaten:

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Knolle Fenchel
- 300g Möhren
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Orangenschale, fein abgerieben
- 100 ml Orangensaft
- Etwas Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer

1. Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Fenchelknolle putzen, das Grün beiseitelegen. Die Knolle halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Die Hälften in dünne Streifen schneiden.
3. Möhren schälen und in schräge, dünne Scheiben schneiden.
4. Fenchel, Möhren und Knoblauch in 3 EL heißem Olivenöl andünsten.
5. Honig, Orangenschale und -saft zugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
6. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Fenchelgrün hacken und über das Gemüse streuen.

Wir wünschen guten Appetit!

