

Karamellisierter Babyfenchel

Der Fenchel, der gerade aus dem Folientunnel geerntet wird, ist super als Beilage zu Fisch, Fleisch oder auch als Grundzutat für eine leckere Nudelsoße!

Zutaten:

2 oder 3 Babyfenchel
2 Schalotten
1 Schuss Olivvenöl
2 TL Honig
etwas Weißwein
Zitronenabrieb
Salz, Pfeffer frisch gemahlen
Schnittlauch

Zubereitung:

Fenchel putzen und etwas Fenchelgrün zur Seite legen. Die kleinen, zarten Fenchelknollen klein schneiden. Schalotten in Würfel schneiden und die Zwiebeln und den Fenchel in Öl kurz anbraten.

Den Honig dazu geben und kurz karamellisieren lassen, dann mit dem Weißwein ablöschen und den Zitronenabrieb unterrühren.

Noch etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Übrigens ist auch Fenchel ein super Vitamin C Lieferant und schmeckt in diesem Rezept mit ein paar Nüssen oder Sonnenblumenkernen noch besser!

Wir wünschen „Guten Appetit“

Wir wünschen „Guten Appetit“

