

Rezept

Geschmorter Fenchel

Ein Rezept von Geschmorter Fenchel, am 28.04.2024

Zutaten

4 Fenchelknollen (ca. 1 kg)

2 Schalotten

4 Zweige Thymian

4 EL Olivenöl

4 EL Pastis

Pfeffer

2 Tomaten

4 Knoblauchzehen

2 TL Fenchelsamen

80 ml Weißwein

Salz

1 Prise Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 225 kcal

Zubereitung

- Fenchelknollen waschen und putzen. Der Länge nach achteln, Strunk entfernen. Fenchelgrün beiseite legen.
- 2. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen und die Blättchen abzupfen.
- 3. Den Fenchel mit den Fenchelsamen im Öl anbraten. Schalotten und Knoblauch mit dem Thymian kurz mitbraten. Die Tomaten, den Weißwein und den Pastis untermischen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. schmoren. Das Fenchelgrün fein schneiden, darüber streuen.