

Rezept

Fenchel-Paprika-Pfanne

Ein Rezept von Fenchel-Paprika-Pfanne, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kg mittelgroße Fenchelknollen | 600 g rote und gelbe Paprikaschoten |
| 1 Zwiebel | 4 EL Olivenöl |
| 1/2 TL Anissamen | 100 ml Orangensaft mit Calcium |
| Salz | Pfeffer |
| 1 TL Zitronensaft | 20 g geriebener Hartkäse, z. B. Pecorino oder Parmesan |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Fenchel putzen, waschen und vierteln. Zartes Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Fenchelviertel in einen Siebeinsatz geben, in einen Topf mit wenig Wasser stellen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 Min. dämpfen.
2. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln.
3. Fenchel aus dem Siebeinsatz nehmen, abtropfen lassen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fenchel darin anbraten. Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und Anissamen untermengen, kurz mitbraten. Orangensaft zugießen und das Gemüse bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 10 Min. bissfest garen.
4. Das Fenchelgrün fein hacken und unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Käse bestreut anrichten.