

Rezept

Fenchel-Tomaten-Sauce

Ein Rezept von Fenchel-Tomaten-Sauce, am 24.09.2023

Zutaten

2 mittelgroße Fenchelknollen	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	400 g Tomaten
2 EL Olivenöl	2 TL Fenchelsamen
50 ml Anislikör (z. B. Pastis, ersatzweise Wasser oder Instant-Gemüsebrühe)	1 EL kleine Kapern (aus dem Glas)
Cayennepfeffer (Menge nach Geschmack)	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, putzen und das zarte Grün beiseitelegen. Den Fenchel vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel in feine Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und in Würfel schneiden.
3. Das Öl erhitzen, Fenchel, Zwiebel, Knoblauch und Fenchelsamen darin 1-2 Min. andünsten. Mit dem Likör ablöschen. Die Tomaten und Kapern dazugeben und unterrühren. Die Sauce mit Salz und nach Geschmack mit Cayennepfeffer würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. schmoren, bis der Fenchel bissfest ist.
4. Inzwischen das Fenchelgrün fein hacken. Die Sauce mit Salz abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen. Sie passt gut zu schmalen Bandnudeln, aber auch zu Penne.