Rezept

Fenchel mit Pinienkernen

Ein Rezept von Fenchel mit Pinienkernen, am 17.05.2025

Zutaten

1 Knolle	Fenchel (ca. 400 g)
½ TL	Fenchelsamen
	Salz (mit Jod)
50 g	Kirschtomaten
2	getrocknete Tomaten in Öl
1 EL	Kapern
	Pfeffer
3 EL	Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 10 g F, 7 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Fenchel waschen. Fenchelgrün abzupfen, beiseitelegen. Den Fenchel längs in schmale Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten klein würfeln, 1 EL Öl auffangen.

2. Das Tomatenöl erhitzen. Fenchel und Samen darin 8 Min. braten. Vom Herd nehmen, getrocknete Tomaten und Kapern samt 1 EL Kapernsud untermischen, salzen und pfeffern. 30 Min. ziehen lassen.

3. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Pinienkerne anrösten. Beides mit dem Fenchelgrün unter den Fenchel ziehen.