

Rezept

# Garnelen-Fenchel-Pfanne

Ein Rezept von Garnelen-Fenchel-Pfanne, am 22.06.2024

## Zutaten

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>2</b> Fenchelknollen            | <b>1</b> kleine Bio-Zitrone              |
| <b>1</b> rote Peperoni             | <b>2 EL</b> Olivenöl                     |
| <b>1</b> Knoblauchzehe             | <b>250 g</b> geschälte gekochte Garnelen |
| Salz                               | schwarzer Pfeffer aus der Mühle          |
| <b>2 EL</b> Pernod (nach Belieben) |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 282 kcal

## Zubereitung

1. Die Fenchelknollen waschen und putzen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen, die Knollen erst vierteln und dann in feine Streifen schneiden.

---

2. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Peperoni waschen, putzen und entkernen, in feine Streifen schneiden.

---

3. Das Öl in einer breiten beschichteten Pfanne leicht erhitzen. Knoblauch schälen und durch die Presse in die Pfanne geben. Den Fenchel einrühren und anschwitzen. Zitronensaft und -schale einrühren, dann die Garnelen. Alles unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 5-10 Min. garen.

---

4. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Pernod abschmecken. Das Fenchelgrün hacken und darüberstreuen.