Rezept

Garnelen mit Fenchel und Pastis

Ein Rezept von Garnelen mit Fenchel und Pastis, am 08.06.2025

Zutaten

2	kleine Knollen Fenchel (mit möglichst viel Grün)
500 g	geschälte, rohe oder gegarte Garnelen
	Salz
2 TL	Fenchelsamen
50 ml	Pastis
4	Knoblauchzehen
300 g	Kirschtomaten
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
50 ml	trockener Weißwein

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, welke Stellen und Stiele abschneiden, das zarte Grün für später weglegen. Aus dem Fenchel jeweils den Strunk wie einen Keil herausschneiden. Fenchel quer in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln – je nachdem, wie groß sie sind.

2. Garnelen kurz waschen und abtropfen lassen. Wer rohe Garnelen besorgt hat, muss sie erst einmal braten. In dem Fall das Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die rohen Garnelen unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute braten, bis sie sich rötlich färben. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Gegarte Garnelen erst mal neben den Herd stellen.

3. Die mit den rohen Garnelen nehmen die Pfanne einfach weiter. Die mit den gegarten erhitzen jetzt das Öl in der Pfanne. In jedem Fall nun Fenchel, Knoblauch und Fenchelsamen in die Pfanne geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten braten, bis der Fenchel bissfest ist. Mit dem Wein und dem Pastis ablöschen und die Tomaten unterrühren. Einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen untermischen und gut erwärmen. Das Fenchelgrün fein hacken und vorm Servieren aufstreuen. Dazu schmeckt Baguette oder Kartoffelpüree mit Oliven.