

Rezept

Hafer-Fenchel-Eintopf

Ein Rezept von Hafer-Fenchel-Eintopf, am 26.04.2024

Zutaten

1 Schalotte	1 Möhre (ca. 80g)
100 g Fenchel	1/2 TL Fenchelsamen (ersatzweise getrockneter Majoran)
70 g getrocknete Haferkörner	300 ml Gemüsebrühe
2 Stängel Petersilie	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 5 g F, 11 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Schalotte schälen, fein würfeln. Möhre putzen, schälen und längs halbieren, Fenchel waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Beides quer in feine Streifen schneiden. Die Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen.
2. Hafer ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze anrösten. Vorbereitete Zutaten zugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und über den Eintopf streuen.