

Rezept

Kalbfleisch mit Fenchel und Joghurt

Ein Rezept von Kalbfleisch mit Fenchel und Joghurt, am 17.04.2024

Zutaten

1 Fenchelknolle (ca. 350 g)	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	300 g dünne Kalbsschnitzel
½ Bio-Zitrone	150 g Joghurt
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL Koriandersamen	1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1/2 TL getrockneter Oregano	50 ml trockener Weißwein (ersatzweise Fleischbrühe)
1 EL schwarze Oliven oder grüne Oliven (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Fenchel putzen, das Grün beiseitelegen. Fenchel waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel quer in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kalbsschnitzel in feine Streifen schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und mit dem Joghurt und 1 TL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die ganzen Gewürze und den Oregano im Mörser zerdrücken.
2. Den Wok erhitzen und das restliche Öl hineingeben. Die Fleischstreifen darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 1 Min. braten. Herausnehmen.
3. Fenchel, Zwiebel und alle Gewürze in den Wok geben und unter Rühren ca. 4 Min. braten, bis der Fenchel bissfest ist. Den Knoblauch unterrühren und kurz mitbraten. Den Wein angießen, das Fleisch wieder untermischen, nach Belieben die Oliven dazugeben und alles warm werden lassen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Fenchelgrün bestreuen und mit dem Joghurt servieren. Dazu passen Bratkartoffeln.