

Fenchelrezepte

Fenchel in Creme fraiche

- Zutaten: - 300-500g Fenchel
- 1-2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- ca 1 Becher Creme fraiche
- Kräutersalz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 20 min.

- ◆ Den Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

In der Gemüsebrühe in 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt bissfest garen.

- ◆ Die Creme fraiche dazugeben und unter Rühren etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen panierte Gemüseschnitzel oder auch Fisch und panierte Schweineschnitzel.

Variante I:

Feingeschnittenen Fenchel in Gemüsebrühe dünsten. In der Pfanne mit etwas Honig oder Zucker glacieren.

Passt gut zu kurzgebratenem Fleisch.

Variante II:

Den Fenchel wie oben vorbereiten. Sehr feine Streifen schneiden. Eventuell mit 1-2 geraspelten Möhren ergänzen. Mit einer Sahne-Marinade als Salat anmachen.

Fenchelrisotto

Zutaten:

500g Fenchelknollen	300g braunen Risottoreis
1 Zwiebel	4 EL geriebenen Parmesan
1 L Gemüsebrühe	2 EL gehacktes frisches Fenchelgrün
6 EL Butter	

Zubereitung:

- Fenchelknollen waschen, Die feine äußere Haut abziehen. Knolle in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 5 EL Butter in einem Topf erhitzen.
- Zwiebelwürfel und Fenchel darin unter ständigem Rühren bei milder Hitze solange anbraten, bis sie glasig werden.
- Reis unterheben und anbräunen.
- Etwa eine ½ Tasse kochende Gemüsebrühe zugießen. Rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Nach und nach immer wieder eine Tasse Brühe dazugießen.
- Reis bei milder Hitze etwa 30 min. garen.
- Restliche Butter und den Parmesan untermischen.
- 2-3min durchziehen lassen.
- Mit dem Fenchelgrün bestreuen.