

Fenchel-Rezepte

Fenchelsalat mit Parmesan

Zutaten:

- 2 Fenchel
200ml Gemüsebrühe
- 1 Msp. Cayenne
- 1 EL Weinessig
1.5 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL.Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 EL geröstete
Pinienkerne -
ca. 20 g
Parmesanflocken

Den Fenchel in Längsrichtung in 4 Teile schneiden und in der Gemüsebouillon knapp weich kochen.

Etwas abkühlen lassen.

Für die Salatsauce etwa 1 Esslöffel Bouillon wegstellen.

Für die Salatsauce eine Messerspitze Cayennepfeffer, etwas Bouillon, den Weinessig, das Öl die Knoblauchzehe sowie die Petersilie und etwas Salz und Pfeffer gut verrühren.

Den Fenchel auf Salatblätter (schön ist Feldsalat oder Eichblatt) anrichten.

Die Sauce über das Gemüse gießen und mit den Pinienkernen sowie den Parmesanflocken garnieren.

Potato and Fennel Bake (gebackener Fenchel mit Kartoffeln)

Zutaten:

4-6 Kartoffeln
1 Fenchel
2 Knoblauchzehen,
gehackt
300 ml Sauerrahm
300ml Milch
1 Ei
Salz, Pfeffer,
Muskatnuß
Butter zum Einfetten

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Die Kartoffeln und den Fenchel in feine Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln und den Fenchel abwechselnd in eine Auflaufform schichten und dabei großzügig Knoblauch und Gewürze dazwischen geben.

Sauerrahm, Milch, Ei, Muskatnuss und Gewürze vermischen und über das Gemüse geben.

Mit Alufolie abdecken und ca.1 1/2h backen. In den letzten 30 min. die Folie abnehmen und bräunen lassen.