

# Fenchel-Gurkengemüse

[vc\_row][vc\_column][vc\_row\_inner][vc\_column\_inner width="1/4"][vc\_single\_image image="1272" img\_size="348x416"][/vc\_column\_inner][vc\_column\_inner width="3/4"][vc\_column\_text]

## Fenchel-Gurkengemüse

[/vc\_column\_text][[/vc\_column\_inner][[/vc\_row\_inner][vc\_row\_inner][vc\_column\_in ner width="1/3"][/vc\_column\_text]

## Zutaten

[/vc\_column\_text][vc\_separator][vc\_column\_text]1-2 Landgurken  
ca. 450 g Fenchel  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
1/8 l Gemüsebrühe  
125 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1 EL Petersilie TK[/vc\_column\_text][[/vc\_column\_inner][vc\_column\_inner width="2/3"][/vc\_column\_text]

## Zubereitung

[/vc\_column\_text][vc\_separator][vc\_column\_text]

Die Gurken schälen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Dann die Gurkenhälften in längliche Stücke schneiden. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Das Öl und die Butter erhitzen, Fenchel, Gurken und Zwiebelringe zugeben und 4 Minuten dünsten. Die Brühe und die Sahne zugeben und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree mit Rührei.

[/vc\_column\_text][[/vc\_column\_inner][[/vc\_row\_inner][vc\_column\_text]*Bild: bioladen*  
*Originalrezept aus der Greenbag-Küche*  
[/vc\_column\_text][[/vc\_column][[/vc\_row]