

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]