

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



Fenchel

Geschmack:	Mild-würzig, süßlich, mit feinem Anisaroma
Vitamingehalt:	Ätherische Öle, Kalium, Calcium, Magnesium, Vitamin A,B,C, Kieselsäure
Aufbewahrung:	Kühl lagern, baldigst verzehren
Verwendungsmöglichkeiten:	Als Gemüsebeilage zu Fisch, als süß-pikante Note zu Eintöpfen, in Suppen, Salaten u. Dips zum Überbacken

11/07



Fenchelgemüse mit Batate

Batate schälen, mit Zitrone beträufeln, in dicke Scheiben o. Würfel schneiden, kurz in heißem Butterfett andünsten, mit Brühe ablöschen, ca. 10 Min. garen

500 g Fenchel
1 Ei Butterfett
1 TI Zucker o. Honig
Salz, Pfeffer

Fenchel putzen, achteln, den harten Mittelstrunk entfernen, frisches Grün beiseite legen. Fett schmelzen, Zucker o. Honig dazu u. leicht karamellisieren lassen, Fenchelspalten hinein u. im Topf wenden

1/8 l Weißwein o. Wasser
2 Ei Kichererbsenmehl
3 Ei Senf
150 ml Sahne

Mit Salz u. Pfeffer würzen, mit Wein ablöschen, ca. 20 Min. leise köcheln lassen. Senf unterziehen.

Das Kichererbsenmehl darüber stäuben, mit Sahne auffüllen .

frisch geriebene Zitronenschale
1/2 Bd Petersilie

Batate mit Fenchelgemüse mischen, etwa 5 Min. durchziehen lassen. Fenchelgrün dazu geben.

Zum Schluß mit frisch geriebener Zitronenschale u. geschnittener Petersilie abschmecken

TIPP:

Als Eintopf in eine feuerfeste Form geben, Backofen auf 200 C vorheizen, mit 100 g geriebenem Käse bestreuen u. 7 Min. überbacken

Bio-Lieferdienst Zipf
Eisenbahnstr. 39, 77972 Mahlberg
Tel. 07825-23 52 + Fax 07825-8 68 63