

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



## Fenchel

Geschmack:	Schmackhaftes Gemüse mit typisch anisartigem Aroma.
Vitamingehalt:	Reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
Aufbewahrung:	Im Kühlschrank 1Woche
Verwendungsmöglichkeiten:	-Roh und feingeschnitten als Salat -als Saft pur oder gemischt -vorgekocht und dann mit Hackfleisch gratiniert - als Gemüse in einer Sahneseiße



## Rezept

22/03

### Kohlrabi/Fenchel/Karotten-Rohkost

3 El.Sonnenblumenöl	
2 El.Apeflessig	
Salz /Pfeffer	
1Tl. Honig	
1El.gehackter Dill	
	Gut verrühren und den Dill dazugeben
400g Kohlrabi	Waschen/schälen /grob raspeln
300g Karotten	Waschen/schälen/grob raspeln
1bis 2 Fenchelknollen	Putzen/waschen und in dünne Scheiben schneiden
	Etwas Fenchelkraut beiseite legen
4 Blätter Kopfsalat	Waschen,trockentupfen
	4 Teller mit je 1 Salatblatt auslegen und das vorbereitete Gemüse darauf anrichten. Das Dressing darübergießen und mit dem Fenchelkraut garnieren.

---

#### Tip:

Fenchel überbacken mit einer Nuss-Emmentaler-Kruste (je 100g) ganz lecker !!!

---