

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



Fenchel

Geschmack:	Schmackhaftes Gemüse mit typisch anisartigem Aroma
Vitamingehalt:	Reich an Vitaminen und Mineralstoffen
Aufbewahrung:	Im Gemüsefach 1 Woche
Verwendungsmöglichkeiten:	Roh oder gekocht passt Fenchel zu allen Gerichten, halbiert vorgekocht ,gefüllt mit Hackfleisch und gratiniert. Roh und feingeschnitten als Salat.

BLIDZ Rezept

00/02

Marinade:

2EI flüssiger Honig

Saft von ½ Zitrone

4EI Olivenöl

Cayennepfeffer

Salz

4 ausgelöste

Hähnchenbrüste

In einer Schüssel verrühren
die Hähnchenbrüste ca 1 Std. darin einlegen,
einmal wenden.

2 mittelgroße

Auberginen

2 Fenchelknollen

Auberginen+Fenchel in 5 mm dünne Scheiben
Schneiden

5 min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen
mit Öl bestreichen

2 EI Olivenöl

eine gusseiserne Grillpfanne (oder auf dem Holzofengrill)
sehr heiß werden lassen und das Gemüse von jeder Seite
5 min. grillen ,mit Salz und Pfeffer würzen und warm
stellen.

Salz und Pfeffer

Die Hähnchenbrüste mit der Haut nach unten in die heiße
Pfanne legen und auf beiden Seiten ca 7 min grillen,

40g Butter

2EI. Frischer

Fenchelsamen

Die Hähnchenbrüste auf dem Gemüse anrichten mit
einem Stück Butter und Fenchelsamen garnieren.

Tip:

Wenn man das Grillgut in der Halbzeit um 90° dreht
entsteht ein schönes Grillmuster