

Geschmorter Fenchel

Hier kommt noch eine Möglichkeit, Fenchel zuzubereiten. Das Gemüse kannst du als Beilage zu Fleisch oder Fisch servieren. Es ist vitaminreich, gesund und lecker.

Du brauchst für 4 Portionen:

- 4 Fenchelknollen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Crème fraîche

Die Zubereitung:

- Die Fenchelknollen vierteln, den Strunk, die festen Stiele und die äußeren Blätter entfernen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Butter mit Zucker in einem Topf zerlassen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
- Fenchel dazugeben, mit Salz (am besten Fleur de sel) und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Deckel auflegen und ca. 15 – 20 Minuten bei milder Hitze ohne Flüssigkeitszugabe schmoren.
- Zum Schluss die Crème fraîche unterziehen und servieren.

