

Rezept

Geschmorter Zitronenfenchel



© Monika Schuerle

Info

40 Min. Gesamtzeit	leicht	420 kcal Kilokalorien	12 g Eiweiß	17 g Fett	52 g Kohlenhydrate
-----------------------	--------	--------------------------	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für - 4 + Portionen

12 **Kartoffeln** klein, festkochend

Meersalz

4 **Fenchelknollen**

2 **Zitronen** unbehandelt

2 **Knoblauchzehen**

Rucolablättchen

3 EL **Olivenöl**

1 EL **Fenchelsamen**

1 **Lorbeerblatt**

Pfeffer schwarz, grob gemahlen

2,5 EL **Oliven** schwarz, in Öl

2 EL **Kapern**

1 EL **Ahornsirup**

Zubereitung

1. Kartoffeln in einem Topf mit Wasser knapp bedecken. 1 EL Meersalz zufügen. Kartoffeln weich kochen. Dann pellen.
2. Unteres Ende der Fenchelknollen 1 cm breit, äußere Blätter und grüne Stiele entfernen. Fenchel der Länge nach achteln. Zitronen der Länge nach halbieren und quer in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch leicht andrücken. Rucolastiele etwas kürzen.
3. Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Fenchel darin anbraten. Kartoffeln, Fenchelsamen und Knoblauch zufügen. Eine Minute anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen. Lorbeer und Zitronenspalten zufügen. Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen. Fenchel unter gelegentlichem Schwenken garen. Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
4. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, das Gemüse noch kurz unter häufigem Wenden braten. Dann Rucola, Oliven und Kapern untermischen. Mit 1 EL Ahornsirup, evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.