



KW 3/2019

Fenchel-Feta-Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 Unbehandelte Zitrone abgeriebene Schale und, 2 EL Saft, 3 EL Olivenöl, 1 Teelöffel Fenchelsamen; gequetscht, Salz, Pfeffer, 200 g Feta; in etwa 2 cm großen Würfeln, 500 g Fenchel; der Länge nach halbiert diagonal in ungefähr 5 mm breiten Streifen geschnitten, 1 Bataviasalat.

Zubereitung:

Für die Sauce, abgeriebene Zitronenschale, Saft einer Zitrone, Öl und zerdrückte Fenchelsamen in einer Schüssel gut vermengen, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen Fetawürfel mit der Sauce vermengen, bei geschlossenem Deckel in etwa ½ Stunde ziehen. Mit Fenchel und Blattsalat mischen.

Geschmorter Fenchel in Knoblauchsauce

Zutaten für 4 Personen: 4 Fenchelknollen, Olivenöl, 500 ml Schlagsahne, 4-6 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer Zubereitung: Fenchel halbieren und die harten End- und Mittelstrünke entfernen. In Olivenöl leicht andünsten. das Fenchelkraut hacken. Die Sahne über den angedünsteten Fenchel gießen, Knoblauch hinzufügen und bei geöffnetem Kochtopf 25-30 Min gardünsten.

Der Fenchel sollte gar sein - aber noch ein kleines bisschen bissig. Die Knoblauchsauce ist eingekocht und schön sämig mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen -fertig- Fenchel als Hochgenuss!

Wichtig ist das Schmoren bei mittlerer Hitze ohne Deckel - so kocht die Sauce ein und der Fenchel wird gemächlich gar und durch die Sauce saftig.

Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg