



- Rezept der Woche -

GEBRATENER FENCHEL MIT SENFSAUCE

Zutaten für zwei Personen

- 2 Fenchelknollen (ca. 200g)
- 6 EL Weißwein
- 6 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Senf (am besten süßer Senf)
- 1 bis 2 TL Paprikapulver
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Fenchelgrün abzupfen und grob hacken. Zur Seite legen
- Fenchel waschen, Strunkansatz wegschneiden und den Fenchel der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
- Öl erhitzen, Fenchelscheiben darin auf kleiner niedriger Stufe / kleiner Flamme beidseitig bissfest braten, Dauer: ca. 3-4 Minuten
- Fenchel aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen
- Bratrückstand mit Wein und Suppe ablöschen, Senf einrühren und die Flüssigkeit aufkochen, die Senfsauce warmstellen
- Fenchelscheiben wieder in die Pfanne geben, mit Paprikapulver bestreuen, zudecken und auf niedriger Stufe / kleiner Flamme weitere ca. 4 Minuten dünsten bis sie gar sind. Wenn nötig, Wein und Gemüsebrühe dazu geben
- Den gebratenen Fenchel mit der Senfsauce anrichten und mit Fenchelgrün bestreuen

Guten Appetit!