

# Fenchel



© mates - Fotolia.com

## Verwendung:



Rohkost  
Salat



Braten



Backen  
Überbacken



Kochen



Grillen

Fenchel wird bei uns hauptsächlich als Salatzutat verwendet. Er eignet sich allerdings auch gut als Gemüse für die warme Küche. Für Salat den Fenchel in feine Scheiben schneiden. Die feinen Blättchen kann man zum Garnieren oder als Gewürz verwenden.

## Passt auch zu:



Fleisch, z. B. Hackfleisch  
oder Hähnchen



Fisch,  
z. B. Lachs



Orangen oder Weintrauben,  
z. B. als Salat



Möhren

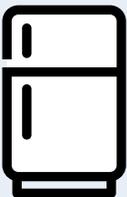


Nudeln



### Tipp:

Der harte Strunk muss herausgeschnitten werden. Am besten ziehen Sie auch die äußeren Fasern von unten in Richtung Spitze ab.



Kühlen

## Lagerung:

Fenchel kann **im Gemüsefach** des Kühlschranks bis zu **einer Woche** aufbewahrt werden.



# Fenchel-Tomaten-Pfanne

1 Zwiebel  
1 Fenchelknolle  
400 Gramm Tomaten  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
1 Esslöffel Tomatenmark

100 Milliliter Gemüsebrühe  
(Instant-Gemüsebrühe nach  
Vorgabe in Wasser auflösen)  
Oregano  
Salz, Pfeffer  
20 Gramm Hartkäse

150 Gramm Reis



Zubereitungszeit:  
circa **40 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.

Die **Zwiebel** schälen und in Würfel schneiden.



2.

**Fenchel** von holzigen Teilen befreien. Die Knolle längs halbieren, waschen, längs vierteln und in Streifen schneiden. Das **Fenchelgrün** waschen und hacken.



3.



**Tomaten** waschen, Stielansatz entfernen und in Achtel schneiden. Den **Hartkäse** fein reiben. Den **Reis** nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser garen.



4.



Parallel das **Pflanzenöl** in einer großen Pfanne erhitzen. **Zwiebelwürfel** zugeben und glasig werden lassen. Den **Fenchel** zufügen, **salzen** und circa **10 Minuten** auf **mittlerer Stufe** unter gelegentlichem Rühren dünsten. **Tomaten** einfüllen und etwa **fünf Minuten** ohne Rühren garen.



5.



**Tomatenmark** dazugeben und etwas bräunen lassen. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und mit **Oregano, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Dabei vorsichtig umrühren, damit die Tomatenstücke nicht zerfallen. Zum Servieren **Reis** und **Gemüse** auf einem Teller anrichten und mit geriebenen **Hartkäse** und **Fenchelgrün** bestreuen.



## Variation:

Anstelle von Reis schmeckt die Fenchel-Tomaten-Pfanne auch mit Brot gut.

Fotos: ©Arnout van Son, Bonn