Unser Rezept

DER WOCHE

FENCHEL GESCHMORT

AUF HUMMUS

ZUTATEN

2 Knollen Fenchel

1 Zwiebel

4 Zehen Knoblauch

3 EL Olivenöl

120 ml Gemüsebrühe

Salz

Chiliflocken

Für den Hummus:
1 kl. Dose Kichererbsen inkl. Flüssigkeit
1 EL Tahin
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft
1/2 TL Salz
1/4 TL Cumin

ZUBEREITUNG

Die Fenchelknollen sechsteln und die Zwiebel in Streifen und den Knoblauch in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das Öls erhitzen und den Fenchel etwa 3-4 Minuten braten. Dann Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und die Brühe eingießen. Pfanne abdecken und 8 Minuten schmoren lassen.

Währenddessen alle Zutaten für den Hummus in einen Hochleistungsmixer gegeben und sehr fein pürieren. Den Hummus auf zwei Teller streichen.

Den Deckel von der Pfanne entfernen und den Fenchel weitergaren lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann den Fenchel wenden und weitere 4 bis 5 Minuten braten. Mit Salz und Chiliflocken würzen.

Den Fenchel auf dem Hummus anrichten und das restliche Öl sowie die knusprigen Zwiebel- und Knoblauchstücke darübergeben.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de