

Geschmorter Fenchel

Zutaten:

1 Fenchel 500 g
50 g Tomaten
getrocknete
2 Knoblauchzehen
30 g Pinienkerne
3 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
10 g Parmesan
400g Kartoffeln



Zubereitung

Pinienkerne oder Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten. Den Fenchel putzen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke in Salzwasser kochen. Olivenöl inzwischen in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Fenchel 7 - 8 Minuten bei geschlossenem Deckel im heißen Öl anschwitzen, dabei gelegentlich umrühren. Die Tomaten dazu geben und noch weitere 2 - 3 Minuten mitbraten. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern mit Salzkartoffeln anrichten und mit den Pinienkernen und nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.



Diverses

