

# 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

