



Fenchel-Tomaten-Pfanne

600 g Fenchel

1 l Salzwasser

250 g Zwiebeln
1 EL Olivenöl

400 g Tomaten

Salz, Pfeffer

60 g ger. Käse

von den Fenchelröhren befreien, das Grüne zum Dekorieren verwenden.

zum Kochen bringen und die ganzen Fenchelknollen 15 Min. in dem Wasser garen. Fenchel mit der Schaumkelle herausnehmen, kurz abkühlen lassen und senkrecht in schmale Hälften schneiden.

in Halbmonde schneiden und in einer Pfanne mit anschmoren, Fenchel mit der Rundung nach oben in die Zwiebeln drücken.

in Scheiben schneiden, den grünen Ansatz entfernen und auf die Schnittfläche des Fenchels legen.

darüber streuen

ebenfalls darüber streuen und zugedeckt 15 Min. schmoren lassen.

Zur Pfanne passen Bratlinge, Naturreis oder Kartoffelbrei.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de