Fenchel mit gerösteten Walnüssen

Zutaten für 4 Personen

4 Stück Fenchel
2 Eier
1 Prise Muskatnuss gerieben
1/2 TL Ingwer frisch
1 Lorbeerblatt
1 Prise Salz
1/8 Liter Weißwein
1 EL Balsamicoessig (weiß)
1 Prise Rosenpaprika
2 EL Rapsöl
2 EL Nüsse, z.B. Walnüsse

Zubereitung

Fenchel säubern, vierteln und den Stilansatz großzügig herausschneiden.
Das Fenchelkraut klein schneiden.
In einem Topf wenig Wasser erhitzen; Fenchel-Stücke hineinlegen.
Muskat, Ingwer, Salz, Öl Lorbeerblatt und Rosenpaprika dazugeben.
Mit einem Schuss Weißwein ablöschen.
Das Gemüse einige Minuten dünsten, sodass es noch knackig ist.

Eier hart kochen, schälen und hacken.

Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Das Fenchelgemüse mit Reis, Hirse oder Polenta anrichten und mit den gerösteten Nüssen, Ei und dem Fenchelgrün bestreuen.

Guten Appetit!

© Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin