



Beilage

Geschmortes Apfel-Fenchel-Gemüse

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

4	kleine Fenchel (oder 2 grosse Fenchel)
2	Boskop-Äpfel
1,5 dl	trüber Apfelsaft oder Hühnerbouillon
1 EL	Zitronensaft
1	Bund Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fenchel, Äpfel

Die Fenchel längs halbieren und danach vierteln. Die Äpfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Danach die Äpfel in Schnitze schneiden.

Apfelsaft (oder Hühnerbouillon), Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Mit Fenchel, Apfelsaft oder Hühnerbouillon, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben, zudecken und bei kleiner Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Dann das Gemüsegemisch herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen.

Die Kochflüssigkeit auf ca. drei Esslöffel einkochen und zum Gemüse geben.

Petersilie

Mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Passt hervorragend zu Fisch, hellem Geflügel oder auch Schweinefleisch!
