

Fenchel glasiert

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Fenchelknollen mit Grün (ca. 600 g),
1 Zwiebel (ca. 50 g),
1 EL Olivenöl
2 Saftorangen (Saftmenge 100 ml),
Salz,
1 TL grüner Pfeffer,



Zubereitung

Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden und in Olivenöl 5 Minuten dünsten. Fenchel putzen, das Grün beiseite legen, halbieren, Strunk entfernen. Dann die Fenchelhälften der Länge nach in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Fenchel zu den gedünsteten Zwiebeln geben und mit dem Orangensaft ablöschen. Etwas Salz und die grünen Pfefferkörner dazugeben und 6 Minuten dünsten. Fenchelgrün hacken und über das Gemüse streuen und heiß servieren.

Serviertipp: Der glasierte Fenchel passt zu gegrilltem Steak oder kurzgebratenen Schweinefilet.