



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Fenchel in Tomatensoße geschmort

- 35 g GEFRO Tomatensoße
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 4 Fenchelknollen, mittelgroß
- 2 Schalotten
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Wasser
- 10 schwarze Oliven, entsteint
- 40 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fenchel in Tomatensoße geschmort

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett	10,8 g Kohlenhydrate	8,2 g Eiweiß	9,1 g Ballaststoffe	231 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Fenchel in Tomatensoße geschmort Das Fenchelgrün abzupfen, 4 Fenchelknollen putzen und der Länge nach vierteln. Die geviertelten Fenchelknollen in eine ofenfeste Form setzen.

2 Schalotten schälen und fein würfeln. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

500 ml Wasser aufgießen und erwärmen. 35 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und aufkochen. Die Tomatensoße über den Fenchel gießen. 10 schwarze, entsteinte Oliven fein hacken und darüber streuen. Die Form mit Aluminiumfolie bedecken und den Fenchel für etwa 40 - 50 Min. im vorgeheizten Ofen (160°C) schmoren.

Mit dem gehackten Fenchelgrün sowie 40 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp: Als Beilage zu diesem Gericht eignen sich angebratene Kartoffeln oder Spaghetti in etwas Knoblauchöl geschwenkt.