



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Fenchelknollen, mittelgroß
- 500 ml Wasser
- 100 ml Weißwein
- 40 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Schalotten
- 10 g schwarze Oliven, entsteint

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Fenchel vorbereiten:

Das Fenchelgrün abzupfen. 4 Fenchelknollen putzen und der Länge nach vierteln. Die geviertelten Fenchelknollen in eine ofenfeste Form legen.

2 Tomatensoße zubereiten:

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

3 Soße anrühren & Fenchel schmoren:

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

4 Anrichten & Servieren:

Mit dem gehackten Fenchelgrün sowie 40 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Als Beilage passen angebratene Kartoffeln oder Spaghetti, die kurz in Knoblauchöl geschwenkt werden. Variante: Wer es frischer mag, kann kurz vor dem Servieren etwas frisch gepressten Zitronensaft über den Fenchel träufeln. Variante: Für eine würzigere Note kann 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia in die Tomatensoße gegeben werden. Nicht vergessen: Der geschmorte Fenchel schmeckt auch kalt hervorragend als mediterrane Vorspeise.