

Gebratener Fenchel

Der gebratene Fenchel ist eine schmackhafte und gesunde Beilage zu Fleisch und Fisch. Das unkomplizierte Rezept gelingt im Nu.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Knolle Fenchel (ca. 500 g)
2 EL Olivenöl extra vergine
0.5 EL Butter
1 EL Wasser
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
Nach Belieben Parmesan

Zubereitung

1. Die Fenchelknolle putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in Spalten schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel bei starker Hitze einige Minuten anbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
3. Butter und Wasser zugeben, Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten garen. Mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln.
4. Den **gebratenen Fenchel** auf Teller anrichten und je nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Tipp

Den gebratenen Fenchel mit dem Blattgrün der Knolle dekorieren.

