

REZEPT-WETTBEWERB 2011

6. Platz

Vera Duschl aus Vilshofen

Scharfer Fencheltopf

lecker zu Salzkartoffeln

Für 4 Portionen

800 g Fenchel ♦ 160 g Zwiebeln ♦ 300 g reife Fleischtomaten ♦ 4 EL Olivenöl ♦ 150 ml trockener Weißwein ♦ ½ TL Kräutersalz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1-2 TL Paprikapulver rosenscharf ♦ 250 ml Gemüsebrühe ♦ 2 EL Crème fraîche

1. Grün des Fenchels abschneiden, kalt abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Fenchel putzen, vierteln, waschen, Strunk heraus schneiden und in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Tomaten über Kreuz an der Hautoberfläche einritzen und ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Herausheben, kalt abschrecken, abtropfen lassen und Haut abziehen. Tomaten halbieren, Stielansatz entfernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, Tomaten und Weißwein zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren dünsten. Kräftig mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fenchel und Gemüsebrühe zufügen und alles im geschlossenen Topf bei kleiner



Hitze ca. 40 Minuten schmoren lassen. Mit Gewürzen abschmecken. Fenchelgemüse in Teller geben, mit einem Klecks Crème fraîche und Fenchelgrün garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 10 Minuten
Pro Portion: 267 kcal, 1117 kJ, 7 g EW, 12 g KH, 18 g F, 1 BE

Dieses Rezept ergänzt den Beitrag „Die Gewinnerrezepte“ aus *köstlich vegetarisch* 4/11.

Impressum

köstlich vegetarisch - Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin ♦ **Objektleitung:** Manfred Ott ♦ **Chefredaktion:** Meike Körner ♦ **Redaktion:** Anna Plumbaum ♦ **Fotos:** Anna Plumbaum ♦ **Herausgeber:** go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch ♦ **Rechtliches:** Dieses Rezept und all seine Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung als Ganzes oder in Teilen – auch elektronisch – ist verboten und bedarf der schriftlichen Zustimmung des Verlags.