

Rezept der Woche



Fenchel geschmort mit Paprikagemüse

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 4 Fenchelknollen
- 3 große Paprikaschoten rot, gelb und grün
- 1 Zwiebel
- 200 g Couscous
- 80 g Parmesan
- 300 ml Weißwein
- Olivenöl
- Pfeffer frisch gemahlen
- Salz
- Balsamico Essig
- etwas Agavendicksaft

Couscous nach Packungsangabe zubereiten. Fenchel waschen und ggfs. das Fenchelgrün abschneiden. Die Knollen halbieren und vorsichtig aushöhlen. Das Innere klein schneiden. Die Fenchelhälften in einem Topf in Wein und nicht zu wenig Öl in ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht bissfest schmoren.

Paprika würfeln, Zwiebeln hacken und mit dem Fenchelinneren in Öl anbraten. Mit etwas Balsamico Essig ablöschen und mit Pfeffer, Salz und Agavendicksaft abschmecken.

Den Parmesan fein reiben. Die Fenchelhälften mit Paprikagemüse füllen und auf dem Couscous anrichten. Mit dem Gemüsesud begießen und mit Käse bestreut servieren.