



Fenchel an Currysauce mit Sultaninen

Fenchel mit seinem kräftigen anisartigen Geschmack ist irgendwie ein Exot unter den Gemüsen, man mag ihn oder eben nicht. Sein besonderer Geschmack verleitet auch zu nicht ganz alltäglichen Kombinationen. Zusammen mit Curry und Sultaninen macht er sich zu einem exquisiten Gemüse, das auch als Zutat zu einem Vegeteller bestimmt Freude macht. Aber auch zusammen mit Reis gibt er so zubereitet ein einfaches aber sehr geschmackvolles Gericht.

Zutaten

250 Fenchel
5cl Gemüsebouillon
20g Sultaninen
5cl Gemüsebouillon
1El Pernod
5cl Vollrahm
1Tl Curry, mittelscharf
Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung

Storzen und Austriebe vom Fenchel knapp wegscheiden. Fenchelkraut herauschneiden und beiseite stellen. Fenchel entlang der schmaleren Seite halbieren und zu ca. 2cm breiten Streifen schneiden. Den Strunkansatz nicht herauschneiden, er ist das zarteste Teil vom Fenchel.

Fenchelkraut fein hacken, Sultaninen grob hacken.

Fenchel im Dampfsieb zugedeckt 20 Minuten dämpfen bis er so knapp weich ist.

Bouillon erhitzen. Fenchelkraut, Sultaninen und Pernod zugeben. Ca. 10 Minuten

einköcheln lassen. Curry und Vollrahm zugeben und eventuell mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Fenchel zugeben, mit der Sauce vermischen und ca. 10 Minuten köcheln lassen., dabei ein paar mal wenden.





