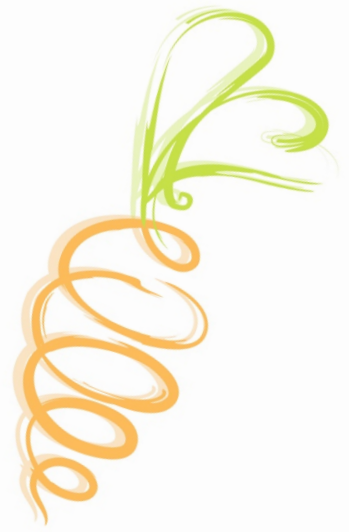


Rezept der Woche



Fenchel – Bratkartoffelpfanne

Für Fenchelsteiger

ZUBEREITUNG

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Fenchelstreifen und Zwiebelstücke 5 Min. darin anbraten. Mit Weisswein ablöschen und 5. Min garen.

In einer zweiten großen Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und Räuchertofu-Würfel darin anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Rohe Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Wenden 10 Min. goldbraun braten.

Fenchel- Zwiebelgemüse sowie die gebratenen Räuchertofu-Würfel zu den Bratkartoffeln in die große Pfanne geben und mischen.

Kümmel zugeben, Salzen und Pfeffern und die Pfanne mit einem Deckel abdecken, bei mittlerer Hitze weitere 10 Min. fertig garen, dabei gelegentlich mit einem Pfannenwender umrühren.

Das Ganze mit Fenchelgrün und Zitronenschale sowie mit etwas braunem Zucker bestreuen und heiß servieren.

ZUTATEN

2 Zwiebeln

2 Fenchelknollen mit Grün

Sonnenblumenöl, zum Braten
Schuss Weißwein

200 g Räuchertofu

800 g Kartoffeln, festkochend

1 TL Kümmel
Salz

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Zitrone, Schalenabrieb
½ EL Brauner Zucker

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann