

Orangen-Fenchel

Zwei Portionen

Zutaten:

- Eine große Fenchelknolle
- Zwei Orangen
- Ein Esslöffel Butter
- Zwei Esslöffel Sahne
- Chilipulver und Salz

Den Fenchel waschen, putzen und den Strunk herausschneiden, anschließend in feine Streifen schneiden. Das Grün hacken und beiseite stellen. Eine Orange auspressen, die andere schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in der Pfanne schmelzen und den Fenchel darin unter Rühren zart anbraten. Mit Salz und Chilipulver würzen und mit dem Orangensaft löschen. Bei schwacher Hitze 4 - 5 Minuten dünsten.

Sahne und Orangenwürfel unterheben und mit dem Fenchelgrün bestreuen.

Sehr würzige Alternative:

Statt mit Orangensaft mit Sojasoße ablöschen (2 EL Sojasoße und 2 EL Wasser). Sparsamer salzen.