



Rezept der Woche

Mediterrane Fenchel-Mairübchen-Pfanne

2 EL Öl	in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen.
2 Fenchel, in Streifen 3 Mairübchen, in dünnen Scheiben 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt 1 Zwiebel, fein gewürfelt	scharf anbraten. Mit
etwas Wasser oder Gemüsebrühe	ablöschen und ca. 10 Minuten bissfest garen. Mit
Salz und Pfeffer Spritzer Zitrone etwas Petersilie, gehackt	abschmecken.

Zu Fenchel und Mairübchen mit Knoblauch passen sowohl leichte maritime Gerichte wie gebratene Fischfilets und Garnelen als auch deftige vegetarische Komponenten wie Kartoffeln, Reis, Couscous und Ziegenkäse besonders gut.

Guten Appetit!

