

## Fenchelgemüse mit Kartoffeln - vegan

VORBEREITEN

25  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für das Gemüse

2 Fenchelknollen  
600 g Kartoffeln  
70 g Frühlingszwiebeln  
Wasser zum Dämpfen

#### Für das Dressing

3 Esslöffel Kürbiskernöl  
3 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Kürbiskerne  
1 Esslöffel Sonnenblumenkerne  
1 Teelöffel Pinienkerne  
Salz, Pfeffer

#### Zum Servieren

1 Esslöffel Fenchelgrün

Als kleines Kind wollte ich nie das **Fenchelgemüse** aufessen, weil es mich so sehr an den Geschmack meines Erkältungstees erinnert hat. Viele Jahre und unzählige Kostproben diverser Fenchelgerichte sind vergangen - jetzt kann ich von mir behaupten, dass Fenchel zu meinen liebsten Gemüsesorten gehört. Stehst du auf die **grüne Knolle**? Oder konntest du dich bisher noch nicht für das

**gesunde Gemüse** begeistern? Von deftiger Sauerkraut-Quiche mit Fenchel über knackigen Fenchelsalat mit bunten Möhren bis hin zu cremiger Fenchel-Lauch-Suppe - ich kann dir nur ans Herz legen, dich durch das Fenchel-Schlaraffenland zu probieren. Spätestens wenn du dann dieses milde Fenchelgemüse mit Kartoffeln serviert bekommst, wirst du dich für die **Heil- und Gewürzpflanze** begeistern!

- 1 -

Einen Topf mit Dampfgareinsatz mit Wasser befüllen und zum Kochen bringen.

- 2 -

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel putzen und in Streifen schneiden.

- 3 -

Kartoffelscheiben und Fenchel-Streifen in den Dämpfeinsatz geben, mit einem Deckel abdecken und ca. 15 Minuten bei leicht köchelndem Wasser dämpfen.

- 4 -

Frühlingszwiebeln grob hacken und auf dem gegarten Gemüse verteilen.

- 5 -

Für das Dressing Kürbiskernöl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Dressing, Kerne und Fenchelgrün auf dem Fenchelgemüse verteilen.