

Möhren- Fenchelgemüse

Zutaten für 4 Personen:

400 g Möhren

300 g Fenchelknolle

1 Zwiebel

1 El Rapsöl

1 Tl Butter

Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Petersilie gehackt



Die Möhren schälen, waschen und in breite Stifte schneiden. Die Fenchelknollen putzen , in Streifen schneiden und waschen. Die Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden .In einem Topf das Öl erhitzen und die Möhren von allen Seiten anschmoren. Dann Fenchel und Zwiebeln zugeben. Die Gemüsemischung leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und den Deckel auflegen. Bei niedriger Hitzezufuhr garziehen und mit Petersilie servieren.

Inhaltsstoffe pro Portion:

Energie 87 Kcal

Kohlenhydrate 7 g

Fett 5 g

Eiweiß 2 g