

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Fenchelscheiben, gebraten

3 mittelgr. Fenchel
(Netto 680 g)

putzen, das Grün beiseite legen
u. längs in dünne Scheiben
schneiden (so dünn, wie
möglich) u. in

4 El kaltgepr. Olivenöl

v. beiden Seiten goldbraun
braten (m. 2 Pfannen arbeiten)
Fenchelscheiben
auf 4 Tellern anrichten
würzen:

jod. Meersalz
frisch gerieb. schw. Pfeffer
Limettensaft
einigen Tropfen Olivenöl
Balsamicoessig
geh. Fenchelgrün

beträufeln mit:

mit
bestreut lauwarm servieren.

Gesamt: 613,2 kcal : 4 = 153,3 kcal
: 5 = 122,6 kcal

28,56 g Ballaststoffe : 4 = 7,14 g Ballaststoffe
: 5 = 5,17 g Ballaststoffe

Wozu: als Vorspeise/Salat mit Vollkornbaguette