



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Fenchel in Tomatensoße geschmort

- 35 g GEFRO Tomatensoße
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Fenchelknollen, mittelgroß
- 2 Schalotten
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Wasser
- 10 schwarze Oliven, entsteint
- 40 g Parmesan, frisch gerieben
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fenchel in Tomatensoße geschmort

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett	10,8 g Kohlenhydrate	8,2 g Eiweiß	9,1 g Ballaststoffe	231
kcal Brennwert				

Fenchel in Tomatensoße geschmort

1. Fenchel vorbereiten:

Das Fenchelgrün abzupfen. 4 Fenchelknollen putzen und der Länge nach vierteln. Die geviertelten Fenchelknollen in eine ofenfeste Form legen.

2. Tomatensoße zubereiten:

2 Schalotten schälen und fein würfeln. 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erwärmen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

3. Soße anrühren & Fenchel schmoren:

500 ml Wasser zugeben und erwärmen. 35 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und aufkochen. Die Soße über den Fenchel gießen.

10 schwarze, entsteinte Oliven fein hacken und darüber streuen.

Die Form mit Aluminiumfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C etwa 40–50 Min. schmoren.

4. Anrichten & Servieren:

Mit dem gehackten Fenchelgrün sowie 40 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Als Beilage passen angebratene Kartoffeln oder Spaghetti, die kurz in Knoblauchöl geschwenkt werden.

Variante: Wer es frischer mag, kann kurz vor dem Servieren etwas frisch gepressten Zitronensaft über den Fenchel träufeln.

Variante: Für eine würzigere Note kann 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** in die Tomatensoße gegeben werden.

Nicht vergessen: Der geschmorte Fenchel schmeckt auch kalt hervorragend als mediterrane Vorspeise.