

Fenchelgemüse mit Orangenschmand

Zutaten | 4 Portionen

4	Tomaten
2	Fenchelknollen
2	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl
2 EL	Butter
1	Orange
1 Becher	Schmand
½ TL	Curry

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit 45 Min.

Zubereitung:

- Tomaten kreuzweise einritzen und für 1 Minute in kochendes Wasser legen. Herausnehmen und in kaltem Wasser legen.
- Tomaten häuten vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und in Stücke schneiden.
- Fenchel waschen, putzen, in 0,5 cm breite Streifen schneiden.
- Öl und etwas Butter in einer Pfanne zerlassen.
- Fenchel zugeben und scharf anbraten.
- Nach 3 – 5 Minuten die Tomatenstücke dazu geben. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- Orange halbieren und den Saft auspressen.
- Das Fenchelgemüse mit der Hälfte des Orangensaftes ablöschen und alles kurz einkochen lassen.
- Schmand mit den restlichen Orangensaft, Salz und etwas Curry verrühren.
- Fenchelgemüse mit dem Orangenschmand und etwas Fenchelgrün servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 230 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
254 kcal	22,5 g	11,2 g	3,2 g	89,6 mg