



Unser Rezept

DER WOCHE

CREMIGE FENCHEL-PFANNE

MIT OFENKARTOFFELN UND PESTO

ZUTATEN

Für die Ofenkartoffeln:

600 g Kartoffeln

2 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

optional: Paprikapulver oder Rosmarin

Für die Fenchel-Pfanne:

2 Fenchelknollen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

100 ml Sahne oder Pflanzensahne

etwas Zitronensaft

Salz & Pfeffer

Für das Fenchel-Pesto:

Fenchelgrün (das feine Grün vom Fenchel)

30 g Sonnenblumenkerne oder Walnüsse

1 kleine Knoblauchzehe

3 – 4 EL Olivenöl etw. Zitronensaft

Salz & Pfeffer

optional: Parmesan oder Hefeflocken

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Olivenöl,

Salz und Gewürzen vermengen und bei 200 °C

ca. 35 – 40 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Fenchel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.

Für das Pesto das Fenchelgrün zusammen mit

Sonnenblumenkernen, Knoblauch, Olivenöl und

etwas Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer

(Parmesan oder Hefeflocken) abschmecken.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel

sowie Knoblauch glasig anbraten. Den Fenchel

dazugeben und etwa 8 – 10 Minuten anbraten, bis

er weich und leicht goldbraun wird. Mit Sahne

ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Salz,

Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Ofenkartoffeln zusammen mit der cremigen

Fenchelpfanne servieren und großzügig das

Fenchel-Pesto darübergeben.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden

hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de