

Fenchel mit getrockneten Tomaten (italienische Art)



- | | |
|--------------------------|---|
| 50 g Sonnenblumenkerne | in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. |
| 500 g Fenchel | halbieren und in ½ cm breite Streifen schneiden. |
| Salzwasser | In
ca. 10 Min. bissfest garen. |
| 50 g getrocknete Tomaten | in Streifen schneiden. |
| 1 Knoblauchzehe | in fein Scheiben schneiden. |
| 4 El. Olivenöl | Fenchel abgießen und die Streifen mit den
Tomaten und dem Knoblauch in eine Pfanne mit
geben und kurze anbraten. Einige Male wenden und mit |
| 1 El. Majoran, | |
| Salz & Pfeffer | abschmecken. |
| | Zuletzt die Sonnenblumenkerne über den Fenchel streuen. |