

Fenchelgemüse - würzig und pikant

Zutaten für 3 Portionen

Für das Fenchelgemüse

- 600 g Fenchel - vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden
- 300 g Tomaten - in Würfel schneiden
- 250 g Erbsen, TK - kurz über einem Sieb spülen
- 30 g Rosinen

Flüssige Zutaten und Gewürze

- 400 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Yaconsirup
- 1 rote Chilischote - entkernen und in dünne Ringe schneiden
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 TL Bio-Maisstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Fenchelsamen, ganz
- 1/3 TL Kardamompulver
- 2 EL grob gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Für das Fenchelgemüse das Öl in einem Topf erhitzen und die Fenchelsamen zusammen mit dem Ingwer darin 2 Min. dünsten.

Dann Rosinen, Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom und Kurkuma einrühren, den Fenchel dazugeben und 3 Min. braten. Mit Wasser ablöschen, einmal aufkochen und 10 Min. leicht köcheln lassen.

Kokosmilch, Yacon und Stärke einrühren, Chili, Tomaten und Erbsen dazugeben und aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Tipp: Zum Fenchelgemüse kannst du einen feinen Basmatireis oder eine Scheibe Vollkornbrot genießen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 361 kcal, Kohlenhydrate: 31 g, Eiweiss: 13 g, Fett: 20 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/fenchelgemuese-mit-erbsen.html>