

Tel . 07223 / 806 22 30  
Fax. 07223 / 806 22 55  
email:info@deckersbiohof.de  
www.deckersbiohof.de

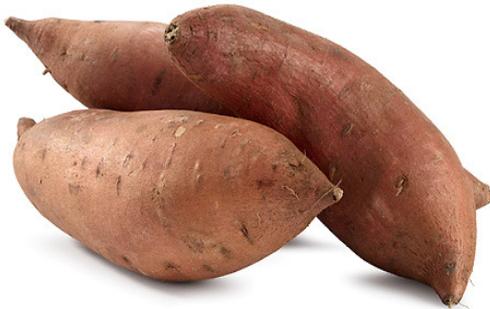


## Rezepte für KW 20-51

### Fenchelgemüse

2-3 Fenchelknollen  
2 Zwiebeln  
4 Orangen  
Olivenöl  
200 ml Schlagsahne (Art.-Nr. 2131)  
Meersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss

Die Fenchelknollen putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte fein würfeln. Von 2 Orangen einige Zesten von der Schale schaben, Orangen pellen und filetieren. 2 weitere Orangen auspressen. Den Fenchel in Olivenöl glasig anbraten, dann die Schalotte hinzugeben und ebenfalls glasig werden lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze solange einreduzieren lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett verdampft ist. Jetzt die Sahne hinzugeben, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss abschmecken. Solange bei mittlerer Hitze einreduzieren lassen, bis die Soße eine sämige Konsistenz erreicht hat. Die Orangenfilets hinzugeben und mit erhitzen. Mit den Zesten garniert servieren.



ca. 600 g Süßkartoffeln  
ca. 400 g Fenchel  
Meersalz  
3 EL Semmelbrösel  
1 EL Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
Kräutersalz  
Pfeffer  
3 EL Olivenöl

### Süßkartoffel-Fenchel-Gratin

Süßkartoffeln waschen, in der Schale kochen, pellen und abgekühlt in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser 8-10 Min. garen. Kartoffeln und Fenchel in eine gefettete Auflaufform geben. Semmelbrösel, gehackte Petersilie, gehackte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer mischen. Das Gemüse damit bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln. Unter dem vorgeheizten Grill auf der untersten Schiene etwa 10 Min. goldbraun überbacken.

Knusprig braun und wunderbar würzig.