

Fencheleintopf

Für 4 Personen

Zutaten:

- **4 Fenchelknollen, halbiert, in Streifen geschnitten**
- **1 Bund Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten**
- **5 kl. Tomaten, Stielansatz keilförmig herausgeschnitten, enthäutet, geachtelt**
- **20 g Butter oder Margarine**
- **3 gehäufte TL Gemüsebrühekonzentrat**
- **1 Bund Petersilie, gehackt**
- **2 Scheiben gek. Schinken, in Streifen geschnitten**

Etwas Fenchelgrün aufbewahren. Fett erhitzen, Fenchel und Zwiebeln kurz darin andünsten. Brühe in 1 l kochendem Wasser auflösen, zum Gemüse gießen. Etwa 10-15 Min. köcheln lassen. Tomaten 5 Min. vor Ende der Garzeit zur Suppe geben. Schinken, Petersilie und Fenchelgrün über die fertige Suppe streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Fenchelsalat

Für 4-6 Personen

Dressing:

- **125 ml Apfel- und Zitronensaft**
- **1 Msp. Kräutersalz**
- **1 EL Sonnenblumenöl**

Salat:

- **ca. 2-3 Fenchelknollen, sehr fein geschnitten oder gehobelt**
- **ca. 2-3 Karotten, in ganz dünne "Späne" gehobelt**
- **1 Apfel, geviertelt, fein geschnitten oder gehobelt**
- **gehackte Nüsse und frische Kräuter zum Garnieren**

Dressing: Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren.

Salat: Das Gemüse mit dem Dressing vermischen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Mit Nüssen und Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Zeit zum Ziehen lassen