



Heute in Deiner Biokiste:



2 Fenchel, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen,
1 Stück Ingwer, 3 Möhren, 1 Paprika

Rezeptvorschlag

Fenchel-Curry

- 1 Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken. Chilischote waschen, mit einem scharfen Messer vorsichtig halbieren, die Kerne entfernen, klein schneiden.
- 2 Fenchelknollen waschen, etwas Fenchelgrün als Deko beiseitelegen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen, in schmale Streifen schneiden. Möhren putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen und würfeln. Reis nach Packungsangabe aufsetzen und kochen. Reis nach Packungsangabe kochen.
- 3 Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Fenchelstreifen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel 1-2 Minuten mitbraten. Gelbe Currypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 4 Curry mit Pfeffer, Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Reis abgießen und mit dem heißen Curry servieren. Zum Servieren mit Fenchelgrün dekorieren.

Was brauchst Du außerdem?

250 gr Reis
1 rote Chilischote
1 EL Rapsöl
2-3 TL gelbe Currypaste
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Pfeffer
Salz
Limettensaft

 4 Portionen

 35 Minuten

Fenchel

Seinen typischen Anis-Geschmack bekommt der Fenchel durch das enthaltene ätherische Öl, das die Inhaltsstoffe Anethol, Menthol und Fenchon enthält

Die Blüten des Fenchel sind eine reine Bienenweide. Aus den Samen wird Tee hergestellt, er hilft bei Blähungen, Husten und Unruhe.

Er passt gut zu Fisch, Gurken, Karotten, Risotto und Pasta.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de