

Sahniger Orangenfenchel mit Weizen

Zutaten für 2 Personen:

- ✚ 2 Fenchelknollen
- ✚ 2 Orangen
- ✚ 100 g (Ébly Sonnen-) Weizen oder Vollkornreis / Buchweizen...
- ✚ (1 EL Rosinen)
- ✚ 60 g Frischkäse glatt gerührt
- ✚ 25 g Nüsse oder Kerne, z.B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, evtl. geröstet
- ✚ Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Getreide der Wahl nach Packungsanleitung separat zubereiten.

Die Fenchelknollen waschen, säubern, die festen Fäden abziehen. Fenchelgrün beiseite legen. Das Gemüse fein schneiden und in einer Pfanne andünsten. 2 Orangen schälen, in (Filet)Stückchen schneiden und hinzufügen – eventuell hier auch die Rosinen. Den Frischkäse glatt rühren, dann einrühren und Gericht danach nicht mehr aufkochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem Getreide vermischen, Fenchelgrün klein schneiden und damit dekorieren.



Nährstoffe: ca. 490 kcal, KH 52% (60 g), Fett 38% (21 g), EW 10% (13 g) – 13 g Ballaststoffe!