



Geschmorter Fenchel mit Kartoffeln und Fribourger Bauernwurst

Fenchel kann man in grobe Stücke schneiden und im Wasser garen, oder im Ofen überbacken. In schmale Streifen geschnitten und in der Pfanne, zusammen mit etwas Pernod, Curry und ein paar Sultaninen geschmort, schmeckt das robuste Gemüse noch intensiver, leicht exotisch und ausgesprochen gut.

Zum geschmortem Fenchel passt eine deftige Wurst, wie die Fribourger Bauernwurst ausgezeichnet. Sie schmeckt ganz ähnlich wie eine Waadtländer Saucisson, ist aber viel weniger dick. Dazu passen kleine, im Dampf gegarte Salzkartoffeln ausgezeichnet.

Zutaten (1 Portion)

1 Fenchel ca. 200g
5cl Pernod
1/2Tl Currypulver
1-2El Sultaninen
1-2El Sauerrahm
Salz

1 Fribourger Bauernwurst (oder Saucisson)
4-5 kleine, festkochende Kartoffelchen

Zubereitung

Den Wurzelansatz des Fenchels flach wegschneiden. Angetrocknete Stengelansätze wegschneiden. Den Strunk des Fenchels nicht herausscheiden, denn er ist das zarteste Teil vom Fenchel.

Fenchel der Länge nach halbieren und längs zur Faser in dünne Streifen schneiden und etwas zerzupfen. In Bratbutter ca. 3-4 Minuten dünsten, dabei häufig wenden. Mit Pernod ablöschen und kurz einkochen lassen. Curry, Sultaninen und 1dl Wasser

zugeben, salzen und zugedeckt ca. 45 Minuten dämpfen bis der Fenchel schön weich ist.

Fribourger Bauernwurst 20 Minuten im heissen Wasser ziehen lassen.

Kartöffelchen salzen und im Dampfsieb zugedeckt 12 Minuten dämpfen.





