

Fenchel im Kokossud mit Möhren

Rezept für 2 Personen



Zutaten

3-4 mittelgroße Fenchelknollen
1 TL Curry
1 TL Koriander
2 TL Oregano
3 EL Pflanzenöl
½ TL Steinsalz
½ Liter Kokosmilch
1 TL Senf mittelscharf
3-4 Möhren
1/2 TL Zimt
1 EL Honig
Chicoréblätter

Zubereitung

Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Curry, Koriander und Oregano in Pflanzenöl erhitzen, die Kokosmilch, die Fenchelstreifen, Senf und Salz zugeben und ca. 20 Minuten garen.

Die Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden, in etwas Öl anbraten und mit etwas Salz würzen.

Die Chicoreeblätter in etwas Öl anbraten und mit Curry würzen.

Dazu passt Basmati Reis.