

Gemüsegerichte können besonders abwechslungsreich sein durch die verschiedenen Gewürzzugaben. Grundsätzlich sollten alle Gemüsesorten schonend in Fett und wenig Wasser gedünstet werden, um die wasserlöslichen Vitamine und Aromastoffe nicht herauszuwaschen oder sie werden im eigenen Saft geschmort. Idealerweise erhitzen Sie zuerst das Ghee, geben die Gewürze hinzu, dann das kleingeschnittene Gemüse und löschen das Ganze mit ein wenig Flüssigkeit ab.

Bei dem nachstehenden Rezept wird das Gemüse im Fett zuerst angebraten. So entsteht bei diesem Gericht ein leichter Karamellgeschmack.

Fenchel in Orangensauce

3 - 4 Fenchelknollen

2 unbehandelte Orangen

½ unbehandelte Zitrone

2 EL Ghee oder Olivenöl

1 TL gemahlener Ingwer oder 2 TL gehackter Ingwer

½ TL Chilipulver

3 EL Rosinen oder Korinthen

1 Msp. gemahlener Sternanis

1/4 TL gemahlener Piment

1/4 TL gemahlener Zimt

etwas Salz

- Den Fenchel putzen, waschen und vom Strunk her in 16-tel aufschneiden. Ghee in einer Pfanne erhitzen, die Gewürze im handwarmen Fett auslassen. Die Fenchelstücke von beiden Seiten langsam anbraten /bräunen anschließend 5 Min. bei geschlossenem Deckel bissfest dünsten und leicht salzen.

- Die Schale von einer Orange und der halben Zitrone dünn abreiben. Nun die Orangen und die Zitrone auspressen.

- Den Saft und die Rosinen zum Fenchel geben und 5 Min. offen weiter köcheln lassen. Zum Abschluss das Fenchelgrün kleinhacken und darüber streuen. Diese Variante kann sowohl warm als auch kalt als marinierte Antipasti oder als Salat gegessen werden.