

Fenchel-Möhren-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Möhren
- Fenchel (2-3 Knollen)
- 100 ml [Gemüsebrühe](#)
- 100 ml [Kokosmilch](#)
- 1 EL Kokosöl
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 5 g Ingwer
- Salz
- Pfeffer



Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle die Möhren und schneide sie in schmale Streifen.
2. Wasche den Fenchel, schneide ihn in dünne Scheiben und entferne den festen Strunk.
3. Erhitze das Kokosöl in einem Topf und röste die Sonnenblumenkerne darin an.
4. Gib das Gemüse dazu und dünste es für fünf Minuten mit. Lösche das Gemüse mit der Gemüsebrühe und der Sahne ab.
5. Füge den Ingwer, Salz und Pfeffer hinzu. Decke den Topf mit einem Deckel ab und koche das Möhren-Fenchel-Gemüse für 10 Minuten. Rühre dabei gelegentlich um.
6. Nimm den Deckel ab und koche das Möhren-Fenchel-Gemüse für weitere 5 Minuten.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

