



## DER WOCHE

## GRÜNSAUCE AUF FENCHEL BASIS

VIELFÄLTIG EINSETZBAR

**Zutaten**

Das Grün von 3 Fenchelknollen  
Oder von 1 Fenchelknolle + anderem  
Blattgemüse (Rucola, Radieschengrün,  
Blattkohl, Kräuter usw.)

6 – 8 Zehe/n Knoblauch

1 TL Salz

1/2 TL schwarzer Pfeffer - frisch gemahlen

200 ml Olivenöl, extra virgin

5 EL Zitronensaft

Optional:

Chiliflocken

Weitere Kräuter dazu mischen, zb. Dill,  
Koriander etc.

Anstatt Zitrone Limettensaft

**Zubereitung**

Das Fenchelgrün und Blattgemüse von den  
groben Stielen befreien und mit einem Messer  
grob zerkleinern.

Als nächstes den Knoblauch schälen und grob  
hacken. Das Fenchelgrün und Blattgemüse dann  
mit dem Öl,

Salz, Pfeffer und Knoblauch in einen starken  
Mixer geben und zerkleinern. Abschmecken und  
bei Bedarf Salz hinzugeben.

Je nach gewünschter Konsistenz und  
geplanter Anwendung mehr oder weniger  
Olivenöl als die angegebene Menge verwenden.

Der Zerkleinerungsgrad hängt vom persönlichen  
Geschmack und Verwendung ab.

Diverse Verwendungsmöglichkeiten:

- Als Pesto zu Pasta oder Ofenkartoffeln
- Zu Risotto beim Kochvorgang geben
- Verzieren von Fischgerichten
- Ein Löffel in die Salatsauce
- Zu Gemüsegerichten