



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