

Feiner Fenchelbraten

Zutaten für 2 Portionen

½ Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe
1 TL Fenchelsamen
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Kotelettfleisch vom Schwein ausgelöst
Olivenöl
Butter
1 Fenchelknolle
50 ml Milch
20 ml weißer Traubensaft

Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen, Knoblauch abziehen. Beides fein hacken und mit den Fenchelsamen, Salz und Pfeffer vermischen. Das Fleisch an der Fettschicht rautenförmig einschneiden. Die Gewürzmischung gründlich in das Fleisch einmassieren.

Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch kräftig rundherum anbraten. Anschließend für etwa 1 Stunde bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im Backofen braten. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen.

Butter in einer kleinen Pfanne heiß werden lassen. Fenchelknolle abspülen, putzen, grob hacken und in der Butter weich dünsten. Milch zugießen und je nach Geschmack mit einem Pürierstab leicht pürieren.

Braten aus dem Ofen nehmen und einen Moment ruhen lassen. Den Bratensatz mit dem Traubensaft loskochen. Den Sud zum Fenchel geben, verrühren und das Gemüse aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen servieren.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/feiner_fenchelbraten_bei_histaminintoleranz.html