

Fenchel-Toast

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Fenchelknolle
1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne
1 EL helle Rosinen
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
2 Scheiben Vollkorntoast
10 g Butter
75 g Mozzarella

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Fenchelknolle abspülen und putzen. Das zarte Fenchelgrün fein wiegen und die Knollen der Länge nach in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, würfeln und im heißen Öl anbraten.

Die Fenchelstreifen dazugeben und bei milder Temperatur etwa 10 Min. zugedeckt schmoren lassen. Pinienkerne und Rosinen dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Toasts rösten und jeweils dünn mit Butter bestreichen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Fenchel auf den Toasts verteilen und den Mozzarella darauf verteilen. Die Toasts auf der zweiten Schiene von oben etwa 10 Min. im Backofen überbacken. Vor dem Servieren mit dem Fenchelgrün garnieren.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg
Trias Verlag
ISBN: 9783830433170
156 Seiten, 19,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. 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/fenchel-toast_bei_reizdarm.html