

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Fenchelgemüse mit Orangensauce

100 g Netto Schalotten	achteln, in
3 El Bratöl m. Buttergeschmack (z.B.: v. d. Fa. Egle)	glasig dünsten,
350 g Netto Fenchel	vierteln und dann in dünne Scheiben schneiden,
200 cm <sup>3</sup> Gemüsebrühe	angiessen und ca. 10-15 Min. garen.
3 Orangen (Filets = 240 g Netto)	filetieren, Saft auffangen. Fenchel mit
100 cm <sup>3</sup> Sahne	und dem
Orangensaft	verfeinern, abschmecken mit:
Zitronensaft	
Pfeffer, weiß	
1 Prise Zucker	
einigen Blättchen Zitronenthymian	Zuletzt d. Orangenfilets hinzufügen.

Gesamt: 803,8 kcal : 4 = 201 kcal  
20,34 g Ballaststoffe : 4 = 5,1 g Ballaststoffe

Dazu: Salzkartoffeln und gebr. Fischfilet