# Griechisches Fenchelgemüse
# lachanikó ellinikó máratho

Dieses Fenchelgemüse wird in der Mikrowelle schonend zubereitet.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Vorspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

750 g Fenchel
2 Zehen(n) Knoblauch
1 Zitrone(n)
3 EL Olivenöl
125 ml Weißwein
2 EL Koriandersamen
1 TL Pfeffer schwarz

## Vorbereitung

Den Fenchel putzen und in Spalten schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronen spiralförmig abschälen, Zitrone auspressen.

## Zubereitung

In einer Form den Knoblauch bei 600 Watt im Olivenöl andünsten, Wein und Zitronenschale zugeben. Koriander und Pfeffer zerdrücken und zugeben. Die Fenchelspalten mit der Marinade mischen, zugedeckt bei 600 Watt 13-15 Minuten garen. Den Fenchel in ein Glasgefäß geben und den Sud mit 3 EL Zitronensaft und Salz verrühren, über den Fenchel gießen und alles erkalten lassen. Teil einer Vorspeisenplatte oder Beilage zu Fleisch.

© 2026 coquina.de