

DAS REZEPT

Typisch italienisch: Gemüsefenchel



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Krankenanstalt in Bochum. Seit vielen Jahren gibt sie den Lesern Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Gemüsefenchel ist ein typisch italienisches Gemüse mit einem aromatisch anisähnlichen Geschmack. Verantwortlich für diesen intensiven Geschmack sind ätherische Öle, die krampflösend und verdauungsfördernd wirken. Die Fenchelknolle ist kalorienarm und reich an verschiedenen Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium. Roh verzehrt ist sie ein guter Vitamin C-Spender – beispielsweise als Fenchel-Orangen-Salat oder zu leckeren Dips. Gern wird dieses Knollengemüse als warme Beilage zu Fisch oder mit Käse überbacken zubereitet.

Die Vorbereitung ist zügig erledigt: Knollen waschen, Wurzelansatz dünn abschneiden, Stängel kürzen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Der Fenchel gibt dem heute vorgestellten italienischen Gemüsetopf eine dezent würzige Note.

Gemüsetopf mit Parmesan für vier Personen

Zutaten:

- 200g Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 500g passierte Tomaten
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- 50g Parmesan

Zubereitung:

Das Gemüse gründlich waschen und putzen. Die Zucchini in Scheiben und die Paprika in grobe Würfel schneiden. Den Fenchel und die Zwiebel vierteln und in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Das Öl anschließend in einem Topf erhitzen. Das zerkleinerte Gemüse darin bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten andünsten. Dann die passierten Tomaten und den Thymian untermischen. Mit Salz und Pfeffer vorsichtig abschmecken. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen. Abschließend den Parmesankäse grob raspeln und unterrühren.

Pro Portion enthält dieses leichte Gericht nur 170 Kalorien.