



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Fenchel-Kartoffel-Pfanne mit Budwig Dip provençale

Zutaten

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2 Esslöffel frische Vollmilch

1 Esslöffel Kräuter der Provence

0.5 Teelöffel Salz

100 g Magerquark

1 Prise(n) Pfeffer, Paprikapulver, Muskat

1 Teelöffel Streichfett Natur

1 Mittelhgroße(s) Fenchelknolle

1 Messerspitze(n) Pfeffer, Salz, Paprikapulver

5 Mittelhgroße(s) Kartoffeln

1 Esslöffel Ziegenfrischkäse

Zubereitung

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 592 kcal

1. Für die Fenchel-Kartoffel-Pfanne: Die Kartoffeln waschen und in sehr feine Scheiben hobeln.
2. Den Fenchel waschen, halbieren, den Strunk und ggf. die äußeren Blätter entfernen.
3. Dann in feine Scheiben schneiden.
4. Die feinen jungen Blätter können gut mitverwendet werden.
5. Sie sind sehr aromatisch, reich an ätherischen Ölen und gut bekömmlich.
6. Die frischen Kräuter und die jungen Fenchelblätter waschen, trocknen und hacken.
7. Dr. Budwig Oleolux Natur in eine Pfanne geben und leicht schmelzen.
8. Die Kartoffel- und Fenchelscheiben hineinlegen, die Fenchelblätter hinzugeben und mit Pfeffer, Salz, Paprika und Muskat würzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht anrösten lassen.
9. Für den Budwig Dip provençale: Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Quark, gehackten Kräutern, Ziegenfrischkäse und Milch einen geschmeidigen Dip anrühren und würzen.