



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Fenchelgemüse Original Öl-Eiweiß-Kost

Zutaten

1 Mittelgroße(s) Fenchelknolle

2 Esslöffel Hartkäse, frisch gerieben

4 Teelöffel Streichfett Natur

2 Prise(n) Salz

1 Zehe(n) Knoblauch

2 Prise(n) bunter Pfeffer

1 Esslöffel Shoyu Sojasauce

Zubereitung

1. Die Fenchelknolle säubern, die harten Stiele entfernen und der Länge nach halbieren.
2. Anschließend bissfest dämpfen oder in wenig Wasser dünsten.

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 292 kcal

3. Ggf. etwas Salz in das Wasser geben.
4. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder pressen.
5. Dr. Budwig Streichfett Natur in einer Pfanne leicht schmelzen lassen und den Knoblauch hineingeben.
6. Anschließend von der Platte nehmen und die Shoyu-Sojasauce dazugeben.
7. Das gegarte Fenchelgemüse in eine Auflaufform geben, die Oleolux-Sauce darüber gießen, mit dem Hartkäse bestreuen und im Ofen bei ca. 170°C (Ober- und Unterhitze) leicht überbacken.
8. Zu starkes Erhitzen und Bräunung vermeiden.