

Fenchel mit Catalogna-Herz-Spitzen

Fenchel	3 mittlere Knollen
Catalogna-Herzspitzen	8 – 10 Stück
Knoblauchgranulat	1 Esslöffel
Gemüsebrühwürfel	1 Stück
Zwiebeln geschnitten getrocknet	1 Esslöffel
Fenchel bitter gemahlen	1 Teelöffel gestrichen
Fenchel süss gemahlen	1 Teelöffel gehäuft
Paprika süss gemahlen	1 Teelöffel gehäuft
Anis gemahlen	1 Teelöffel gestrichen
Kümmel gemahlen	1 Teelöffel gestrichen
Ingwer frisch	ca. 5cm
Salz	nach belieben
Pfeffer schwarz	nach belieben
Senf	1 Teelöffel
Speisestärke	1 Teelöffel gehäuft
Sojarahm	ca. 50 – 100g (je nach Bedarf an Sauce)
Wasser	ca. 300ml
Löwenzahn-Hydrolat	3 Esslöffel
Dill-Hydrolat	2 Esslöffel
Holunder-Sirup	2 Esslöffel



Ingwer in sehr kleine Stückchen schneiden oder reiben, beiseite stellen

Fenchel in 3 -5cm grosse Stücke schneiden, beiseite stellen

Catalogna-Herzspitzen waschen, Strunk zurückschneiden und beiseite stellen

in eine Pfanne ca. 300ml **Wasser** geben, **Gemüsebrühwürfel, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer** und **Gewürze** zugeben (ausser Senf) und aufkochen lassen

Fenchel zufügen, gut durchrühren und ca. 5 Minuten kochen lassen,

Holunder-Sirup, Löwenzahn- und Dill-Hydrolat und Catalogna-Herzspitzen zufügen, nochmals gut durchrühren und weitere 3 – 5 Minuten kochen lassen, bis die Catalogna-Spitzen weich sind

in der Zwischenzeit **Speisestärke in Sojarahm** anrühren und beiseite stellen

sind der Fenchel und die Catalogna-Herzspitzen weich, **Senf** und **Speisestärke** zufügen, eventuell nochmals etwas Sojarahm, gut durchrühren, abschmecken – fertig!