

## Fenchel mit Maulbeeren



Fenchel	4 mittelgrosse
Knoblauch frisch	2 Zehen
Zwiebel frisch	1 klein
Birne	1 mittelgross
Maulbeeren	2 Esslöffel gehäuft
Pflanzenbutter	3 Esslöffel
Salz	nach belieben
Pfeffer	nach belieben
Fenchelsamen	2 Teelöffel
Fenchel gemahlen	1 Teelöffel
Anis gemahlen	1 Teelöffel
Cumin gemahlen	1 Teelöffel
Kurkuma gemahlen	1 Teelöffel
Schwarzkümmelöl	2 Esslöffel
Granatapfelsaft	50g
Kokosmilch	400g
Wasser	100ml

**Fenchel** in Würfel oder Scheiben schneiden

**Knoblauch und Zwiebeln** in Scheiben schneiden

**Birne** in kleine Würfel schneiden (ca. 2cm gross)

Knoblauch und Zwiebeln mit 2 Esslöffel **Schwarzkümmelöl** in separater Pfanne anbraten

**Pflanzenbutter** in eine Bratpfanne geben, Fenchel und Gewürze zugeben und alles anbraten, nach ca. 5 Minuten **Wasser**, **Birne** und **Maulbeeren** zugeben und solange kochen, bis der Fenchel fast gar ist (eventuell nochmals wenig Wasser zufügen – es sollte am Schluss kein Wasser mehr vorhanden sein)

Hitze etwas reduzieren, **Kokosmilch** und **Granatapfelsaft** zugeben, alles gut durchrühren, nochmals abschmecken und – fertig!