



Previous Next
[Als PDF drucken](#)

Difficulty
Einfach
Duration
24 min
Serving
1 Portion

Gedünsteter Fenchel auf Zitronen-Quinoa

Wenn sich der Bauch aufgebläht anfühlt und nichts wirklich angenehm sitzt, braucht dein Körper sanfte Unterstützung. Leicht verdaulicher Quinoa und beruhigender Fenchel mit seinen ätherischen Ölen helfen, die Verdauung zu entlasten und schenken deinem Bauch spürbare Erleichterung.

Zutaten

- 1 Fenchelknolle
- 1 Teelöffel Fenchelsamen
- 60 g Quinoa
- 150 Milliliter Gemüsebrühe (Standardrezeptur)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Quinoa zubereiten

15min

Gib den Quinoa in ein feinmaschiges Sieb und spüle ihn gründlich mit heißem Wasser ab, um die bitteren Saponine zu entfernen. Lasse den Quinoa anschließend in der Gemüsebrühe (Verhältnis ca. 1 Teil Quinoa zu 2 Teilen Flüssigkeit) für 12-15 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Danach vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern.

2. Fenchel vorbereiten und dünsten

6min

Putze die Fenchelknolle und schneide dabei das zarte Fenchelgrün ab – bewahre es unbedingt auf! Schneide die Knolle in sehr feine Streifen. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel und dünste die Fenchelstreifen zusammen mit den Fenchelsamen kurz an.

3. Dämpfen für die Bekömmlichkeit

2min

Gib einen kleinen Schluck Wasser oder Brühe in die Pfanne, schließe den Deckel und lasse den Fenchel dämpfen, bis er zart und gar ist. Das macht ihn besonders bekömmlich.

4. Anrichten und Garnieren

1min

Verteile den lockeren Quinoa auf einem Teller und platziere die gedünsteten Fenchelstreifen direkt darauf. Beträufle alles mit frischem Zitronensaft und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Hacke das beiseitegelegte Fenchelgrün fein und streue es als aromatisches Finish großzügig über das Gericht.

Nährwerte anzeigen

Energie	592 kcal
Fett	40.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	5.7 g
Kohlenhydrate	44.4 g
davon Zucker	7.7 g
Ballaststoffe	11.5 g
Eiweiß	12.4 g
Salz	2.5 mg

Alle Angaben pro Portion