Difficulty
Einfach
Duration
26 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.
Das Rezept gibt es auch als Video: https://vm.tiktok.com/ZGdCXyPYu/

Zutaten

- 1 Fenchelknolle
- 1 TL Fenchelsamen
- 60 g Quinoa
- 150 ml Gemüsebrühe (Standardrezeptur)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 TL Salz
- 5 Blätter Basilikum frisch (optional zur Deko)

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

   8min

   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.

Tipps

Für eine noch bessere Verdauung

Kaue nach dem Essen ein paar zusätzliche Fenchelsamen.

Nährwerte anzeigen

Energie	592 kcal
Fett	40.9 g
Gesättigte Fette	5.7 g
Kohlenhydrate	44.4 g
Zucker	7.7 g
Ballaststoff	11.5 g
Protein	12.4 g
Natrium	2508 mg

Alle Angaben pro Portion