

Fenchel-Paprika-Pfanne

für 2 Personen

je nach Größe 1 bis 2 Fenchelknollen	1 rote o. gelbe Paprika
100 g braune Champignons	2 EL schwarze Oliven ohne Stein
1 EL Ghee	½ TL Ajwain, ganz
½ TL Thymian, getrocknet	1-2 Pimentkörner, gemörsert
¼ TL Anis- oder Fenchelsamen, gemörsert	¼ TL Kreuzkümmel, gemörsert

Orangensaft

- von dem Fenchel die Stiele und den Strunk abschneiden, längst halbieren und den bitteren Strunk keilförmig herauscheiden, in halben Scheiben schneiden
- die Paprika putzen, Kerne und Trennwände herausnehmen und in ca. 2X2 cm-große Stücke schneiden
- Champignons unter fließendem Wasser kurz abbrausen, den unteren Teil vom Stiel abschneiden, vierteln
- die Oliven in Scheiben schneiden
- Ghee in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen
- erst die ganzen Gewürze geben, kurz rösten, dann die gemörserten, kurz rösten
- die Flamme reduzieren, Fenchel und Paprika hinzufügen und mit dem Gewürzsud verkleiden
- ein wenig O´Saft dazugeben, damit die Gewürze nicht anbrennen
- 5 min. ohne Deckel braten
- nun die Champignons und die Oliven hinzufügen
- Salz hinzufügen, weiter braten
- nach 5 bis 10 min. mit einem spitzen Messer prüfen, ob der Fenchel gar ist. Er soll aber noch bissfest sein!
- Nach Bedarf mit Salz abschmecken

Dazu schmeckt Basmati-Reis oder Couscous und der leckere Aprikosen-Chutney

Aprikosen-Chutney

100 g trockene Aprikosen	1 kleiner Apfel
½ Sternanis, ganz	1 getr. Chilis, ganz
1 Nelke, gemörsert	½ TL frischer Ingwer
¼ TL Zimt	3-4 TL Rohrohrzucker
1 TL Ghee	Salz

Orangensaft

- den Apfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, die Aprikosen in kleine Stücke schneiden
- den Ingwer schälen und fein hacken
- alles in einen Topf geben
- Gewürze, Zucker, Ghee und Salz dazugeben
- zur Hälfte mit Orangensaft bedecken
- bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Aprikosen weich sind. Vorsicht! Die Aprikosen brauchen viel Flüssigkeit und können schnell anbrennen!
- die ganzen Gewürze herausnehmen, den Chutney pürieren. Nach Bedarf noch ein wenig O´Saft dazugeben
Wenn der Chutney nicht so scharf sein soll, kann man vor dem Pürieren die Chili herausnehmen
- mit Salz abschmecken
Man kann diesem Chutney nach dem Pürieren noch soviel Wasser geben, dass eine dickflüssige Sauce entsteht. Passt perfekt zur Fenchelpfanne!