

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER  
MARKT  
HALLE

St. Pauli

# SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS  
AB 12 UHR  
in unserer Marktküche



Heikes Rezept für

**ZITRONEN-FENCHEL**  
MIT EI, FORELLE & KRÄUTERSCHMAND

Dr. Heike  
Niemeier

# ZITRONEN-FENCHEL MIT EI, FORELLE & KRÄUTERSCHMAND



## Zutaten für 2 Personen

- 2 Eier
- 1–2 Fenchel (350 g)
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 60 g Forelle (geräuchert)
- 100 g Schmand
- 3 Stängel Dill (oder andere Kräuter oder 1 EL tiefgekühlte Kräuter)
- Pfeffer
- Salz

## Zubereitung

1. Die Eier in einem Topf ca. 10 Minuten hart kochen.
2. Fenchel waschen, putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Dann in dünne Streifen schneiden.
3. Die Zitrone abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Zitronenschale zur Seite stellen.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin unter Rühren anbraten. Zitronensaft und  $\frac{1}{2}$  TL Salz zugeben und alles zusammen bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen.
5. Den Dill waschen und trocknen. Die Dillblätter von den Stängeln entfernen und fein hacken.
6. Schmand mit dem gehackten Dill und Zitronenabrieb in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Anrichten: Die Eier pellen und halbieren. Das Fenchelgemüse auf die Teller geben und die halbierten Eier, die Forellensstücke und den Kräuterschmand darauf verteilen.

<b>PRO Portion</b>	<b>(377 g):</b>	
Eiweiß	18,1 g	18,2%
Fett	31,2 g	68,4%
Kohlenhydrate	9,2 g	9,1%
Ballaststoffe	4,3 g	
Energie	403 kcal	
Energiedichte	107 kcal pro 100 g	

