

Jänner | Hildegard`s Krautfleckerl



Zutaten:

200 g Dinkelfleckerln
600 g Fenchelknolle
400 g Zwiebeln
3-4 EL Butterschmalz

1/2 TL **Ysop**

1 TL **Bertram**

1 TL **Galgant**

1 EL Rohrohrzucker

Salz und **Kubebenpfeffer**

ein wenig Kochwasser der Fleckerln

1 EL Schlagobers

Zubereitung:

Dauer: ca. 45 Minuten

Fleckerln in Salzwasser kernig kochen, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Fenchel in ca. 1 cm große Würfel schneiden und Zwiebeln klein hacken. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Rohrzucker dazugeben und leicht braun karamellisieren lassen. Die Zwiebeln mit Ysop dazugeben und anrösten. Fenchel mit Bertram, Galgant, Salz und Kubebenpfeffer zu den Zwiebeln geben, ein wenig Fleckerlkochwasser zugießen, alles gut durchmischen und zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten lassen. Öfter umrühren. Fenchel darf nicht zu weich werden. Fleckerln zum Gemüse geben, durchmischen, gut erhitzen, mit Salz und frisch gemahlenem Kubebenpfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt ein Glas . Selbstverständlich können Sie die Speise auch "klassisch" mit Weißkraut zubereiten. Guten Appetit!

**Die fett gedruckten Zutaten finden Sie in unserem
Gesundheit-Shop! >>> <http://www.kraeuter-gesundheit-shop.at/index.php/>**

**Viel Spaß beim Zubereiten, Genießen und beim
Einkaufen in unserem Shop!**