

Herbstgemüse ganze Portion = gut zum Einfrieren / anstatt Rapsöl Kokosfett / ohne Rahm

Fenchel mit Tomaten Zwiebeln und Tomatenwürfel mit Kokos anbraten / ohne Knobli / kein Butter / Fenchel in 1 cm Tranchen schneiden damit sie weich werden (d.h. nicht vorher in Dampfkochtopf !)