

Karamellierter Fenchel mit Orangen Polenta und Pinienkernen

Eine überraschende Kombination, die als vegetarisches Hauptgericht oder Beilage glänzt.

Rezept herunterladen

Zutaten

- Fenchel
 - 2 mittelgroße Fenchelknollen
 - 2 EL Zucker
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 EL Butter
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
- Polenta
 - 100 g Polentagrieß (fein)
 - 250 ml frisch gepresster Orangensaft
 - 250 ml Gemüsebrühe (alternativ: Wasser)
 - 1 EL Butter oder Margarine
 - 1 Prise Salz
 - 1 TL Orangenschale (optional)
- Garnitur
 - 2 EL Pinienkerne
 - 1 TL Honig (alternativ Agavendicksaft für vegane Option)

- frisch gehackte Petersilie oder Fenchelgrün (zum Bestreuen)
-

Zubereitung

Schritt 1

Die äußeren, eventuell holzigen Schichten der Fenchelknollen entfernen. Die Knollen halbieren, den Strunk leicht keilförmig herausschneiden und die Fenchelhälften in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchelgrün beiseite legen, um es später als Garnitur zu verwenden.

Schritt 2

Eine große Pfanne erhitzen und den Fenchel kurz und scharf anbraten. Zwischendurch wenden. Dann den Zucker gleichmäßig darin verteilen. Sobald der Zucker zu schmelzen beginnt und eine hellbraune Farbe annimmt, Olivenöl und Butter hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Minuten von jeder Seite karamellisieren, bis sie leicht gebräunt und durchgegart sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie dazugeben.

Schritt 3

In einem Topf den Orangensaft und die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Den Polentagrieß unter ständigem Rühren langsam einstreuen, damit keine Klümpchen entstehen. Die Hitze reduzieren und die Polenta unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht. Mit Salz und etwas geriebener Orangenschale abschmecken. Zum Schluss die Butter unterrühren und die Polenta kurz ruhen lassen.

Schritt 4

Eine kleine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Pinienkerne darin leicht anrösten, bis sie goldbraun sind. Anschließend Honig oder Agavendicksaft darüber träufeln und die Pinienkerne kurz karamellisieren lassen.

Schritt 5

Die Orangen-Polenta auf Tellern verteilen und den karamellisierten Fenchel darauf anrichten. Mit den karamellisierten Pinienkernen und frisch gehackter Petersilie oder Fenchelgrün garnieren.

Schritt 6

Sofort servieren und genießen! Die Kombination aus dem süßen, leicht knackigen Fenchel, der fruchtigen Polenta und dem Crunch der Pinienkerne sorgt für ein harmonisches Geschmackserlebnis.

Tipp

Dieses Gericht eignet sich hervorragend als vegetarische Hauptspeise oder als Beilage zu gegrilltem Fisch oder Tofu!

Benedikts „Faust“regel:

Mit diesen Produkten wird's besonders lecker



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen- maschine, mit
Flex- Rührer und Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99



WOLL® Diamond Active
Lite Kochtopf 22x22cm mit
integriertem Siebeinsatz

€ 159,98



WOLL® Diamond Lite
Viereckpfannen 22x22 &
26x26cm inkl. Glasdeckel

€ 129,99



KOCHBLUME®
Gewürzmühlen i
Auffangkappe 5
verstellbare Maß
Stück

€ 54,99