Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse - Überbackener Fenchel in Nusskruste

Hier kommt eins meiner liebsten Fenchelrezepte. Die Kombination aus Nüssen und dem anishaltigen Fenchelgeschmack ist für mich ein perfektes match.

Für 4 Personen brauchst du:

- 4 Fenchelknollen inkl. Fenchelgrün
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml trockner Weißwein (wer auf Wein verzichtet, kann auch hellen Traubensaft oder Apfelsaft nehmen)
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g gehackte Nüsse, je nach Vorliebe (ich nehme gerne eine Kombination aus Haselnüssen, Erdnüssen, Cashews und Mandeln)
- 2 El Olivenöl
- 200 g (vegane) Creme fraîche
- 150 g (veganer) Feta
- ½ Bund gehackte Petersilie
- ½ Bund gehackter Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Und so geht´s:
Fenchel waschen und vierteln, den Strunk entfernen und anschließend in Gemüsebrühe und Wein bzw. Saft bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Etwas vom Fenchelgrün fein hacken und zur Seite stellen.
Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Olivenöl andünsten, nach ca. 1 Minute die Nüsse dazu geben und ebenfalls mitdünsten, bis alles schön braun ist und sich Röstaromen gebildet haben.
Im Anschluss die gegarten Fenchelviertel aus der Brühe nehmen, mit der Innenseite nach oben in eine große Auflaufform legen und die Nussmischung darüber geben.
Den Creme fraîche mit der Hälfte der Brühe und der Hälfte des Fetas anrühren, Petersilie und Schnittlauch dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Falls die Masse zu dickflüssig ist, noch etwas Brühe nachgießen. Die Masse langsam über den Fenchel geben und zum Schluss den restlichen Feta darauf verteilen.
Nun das Ganze bei 200-220° für 25 Minuten backen. Vor dem Servieren das fein gehackte Fenchelgrün drüberstreuen. Guten Appetit!
Mein Zero-Waste Tipp: Die restliche Brühe zusammen mit dem restlichen Fenchelgrün in Eiswürfelformen verteilen und einfrieren. So hast du immer einen Gewürzwürfel zur Hand.
Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!