

Fenchel mit Tomaten, Kartoffel-Püree und Honig-Nüssen

Für zwei Personen

Für den geschmorten Fenchel:

1 Fenchelknolle	2 Orangen, Saft	500 ml Gemüsefond
2 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die geschmolzenen Tomaten:

4 Cocktailtomaten	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	---------------	---------------

Für die Honig-Nüsse:

100 g Walnüsse	8 EL Honig	Salz, Pfeffer
----------------	------------	---------------

Für das Petersilien-Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie	1 Hand Spinat
150 g Butter	250 ml neutrales Öl	1 TL Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

krause Petersilie

Für den geschmorten Fenchel:

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Fenchelknolle in 6 Teile schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft und Gemüsefond aufgießen und weiter kochen lassen.

Für die geschmolzenen Tomaten:

Die Tomaten unten kreuzweise einschneiden, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Backofen für 15 Minuten schmelzen.

Für die Honig-Nüsse:

Honig im Bratenrückstand des gebratenen Fenchels einrühren. Die grob gehackten Walnüsse hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Petersilien-Kartoffelpüree:

Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse pressen. Butter zufügen, mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Petersilie und Spinat waschen. In ein hohes Gefäß geben, Öl hinzufügen und pürieren. Das grüne Öl in das Kartoffelpüree einrühren. Danach das Püree durch ein Sieb streichen.

Für die Garnitur:

Petersilien-Kartoffelpüree anrichten, den gebratenen Fenchel darauf setzen, Honig-Nüsse darauf verteilen und mit Kerbelpetersilie und den geschmolzenen Tomaten garnieren.

Judith Wenzina am 11. Juni 2025