

Toettchen

Diät ist Mord am ungegessenen Knödel!
Wiglaf Droste



Fenchel in Orangensauce

Zutaten

3 EL extra-natives Olivenöl

4 mittelgroße Fenchelknollen fertig geputzt und in Viertel geschnitten, aber er darf nicht zerfallen

Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen

2 mittelgroße Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

½ Tasse trockener Weißwein oder trockener weißer Wermut

½ Tasse ungesalzene Hühnerbrühe

1 mittelgroße Orange

½ TL Fenchelsamen, geröstet und leicht zerdrückt

½ TL Koriandersamen, geröstet und leicht zerquetscht

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 175° C vorheizen.

2 EL Öl in eine Pfanne geben und auf mittlere Hitze bringen und die Hälfte des Fenchels mit der Schnittfläche nach unten darin schmoren, bis er bräunlich ist, dann wenden und die andere Schnittfläche ebenfalls bräunen. Pro Seite dauert es ungefähr 2 Minuten.

Nun ordnen wir den Fenchel in einer flachen Auflaufform mit der Schnittfläche nach oben an.

Den restlichen 1 EL Öl in die Pfanne geben und alles mit dem restlichen Fenchel wiederholen. Sollte die Pfanne zu heiß werden oder das Öl rauchen, muss man die Hitze reduzieren.

Den Knoblauch in die Pfanne geben und rösten bis er duftet, so etwa 30 Sekunden. Mit Wein ablöschen und den Bodensatz damit lösen. Die Brühe zufügen und köcheln lassen, damit die Aromen verschmelzen. Den aufgelösten Bodensatz über den Fenchel geben.

Mit einem Sparschäler zieht man breite Zesten von der Orange und gibt diese mit dem Saft der Orange zum Fenchel.

Jetzt streuen wir noch den Fenchelsamen, Koriander, Salz und ein etwas Pfeffer über alles und decken die Auflaufform mit Alufolie ab. Das Ganze muss ca. 1 Stunde im Ofen schmoren, bis der Fenchel zusammengefallen ist.

Zum Servieren geben wir etwas vom Saft und den Gewürzkörnern über den Fenchel.