



GEESCHMORTER FENCHEL MIT MISO, APFEL UND PURPUR WEIZEN

Super aromatisches Gemüsegericht mit Fenchel-Variationen auf Purpurweizen, abgerundet mit säuerlich-süssen Apfelaromen.

ZUTATEN FÜR ZEHN PERSONEN

Geschmorter Fenchel

ZUTATEN

15 Stück kleine Fenchel
0.5 dl Olivenöl
5 Stk. Schalotten
80 g Misopaste
1 TL Fenchelsamen
3 dl Weisswein
1 Liter Apfelsaft

ZUBEREITUNG

1. Aus der Mitte des Fenchels jeweils zwei zirka 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Abschnitte für den Fenchelsalat beiseitestellen.
2. Die Schalotten in feine Streifen schneiden.
3. Die Fenchelscheiben bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne mit dem Olivenöl goldbraun anbraten und zur Seite stellen.
4. Die Schalotten in der gleichen Pfanne andünsten, die Fenchelsamen und das Miso dazugeben und kurz miströsten.
5. Mit dem Apfelsaft und Weisswein ablöschen und zirka 5 Min. köcheln lassen.
6. Die Fenchelscheiben wieder zurück zu den anderen Zutaten in die Pfanne legen und für 30 Min. bei 180° C im Ofen garen.
7. Fenchel aus der Pfanne nehmen und die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren.
8. Flüssigkeit zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen.

Fenchelsalat

ZUTATEN

Abschnitte aus dem vorherigen Rezept
Saft und Raps von 2 Limetten
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Fenchel fein hobeln.
2. Mit den restlichen Zutaten vermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauwarmer Purpurweizen Salat

ZUTATEN

600 g Purpurweizen (Rotkornweizen)
3 Äpfel, säuerlich
2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie, glatt
1 dl Olivenöl
0.5 dl weisser Balsamico
Saft von 2 Limetten
Salz, Pfeffer

Tipp:

der Purpur Weizen kann man auch gut durch Rollgerste oder Bulgur ersetzen.

ZUBEREITUNG

1. Purpur Weizen in Salzwasser 25 Min. weich garen.
2. Äpfel in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln fein schneiden, Petersilie hacken.
3. Den abgetropften und ausgedampften Purpur Weizen mit den restlichen Zutaten mischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Soja Mayo

ZUTATEN

80 g Sojamilch
200 g Rapsöl
Saft und Raps von 1 Limette
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Sojamilch, Limette und Salz in einem Becher vermischen.
2. Mit einem Stabmixer mixen und langsam das Öl dazugeben.
3. Sollte die Mayo zu dick werden wenig Wasser dazugeben.
4. In einen Spritzsack abfüllen.

Fenchelsamen Furikake

ZUTATEN

1 EL Fenchelsamen
1 EL Leinsamen
2 Stk. Nori-Algenblätter
20 g gepuffter Quinoa
20 g gepuffter Amaranth
5 g Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Fenchel- und Leinsamen in einer Pfanne leicht rösten.
2. Zusammen mit den Nori-Algenblättern in einem Mixer oder Mörser zu einem groben Pulver verarbeiten.
3. Mit den restlichen Zutaten vermischen und 5. Min bei 180° C im Ofen rösten.

Fenchelchips

ZUTATEN

1 Fenchel

ZUBEREITUNG

1. Fenchel fein hobeln.
2. In sprudelndem Salzwasser kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken.
3. Mit einem Tuch trocken tupfen und danach auf ein Backpapier verteilen.
4. Bei 70° C 2 Std im Ofen trocknen.

Anrichten

1 Apfel in feine Streifen geschnitten
Gezupfter Bronzefenchel

1. Den geschmorten Fenchel mit dem reduzierten Schmorfond bepinseln, im Ofen bei 180° C kurz erwärmen.
2. Den Fenchel mit dem Furikake bestreuen..
3. Purpur Weizen in die Mitte des Tellers anrichten. Den Fenchelsalat darauf anrichten.
4. 3 Stk. geschmorter Fenchel darauf anrichten
5. Mit frischem Apfel, Bronzefenchel und den Fenchelchips garnieren.
6. Schmorfond und Soja Mayo auf dem Teller verteilen.

