



Hauptspeise

Rezept 4 /2025

Karamelisierter Fenchel *mit Kräuter- Polenta*

Zutaten 8 Portionen

- 340 g Polenta (keine schnellkochende)
- Salz
- 4 große Fenchelknollen (das feine Grün nicht wegwerfen)
- Kokosöl oder Ghee
- 8 EL Fenchelsaat
- 2-4 EL Ahornsirup
- 20-30 g gemischte Kräuter nach Wahl
- Olivenöl
- 1800 ml Gemüsebrühe evtl. auch etwas mehr
- etwas Granatapfelkerne und Maroni für Deko



Zubereitung

- Gemüsebrühe in einem Topf zum kochen bringen. Die Polenta unter Rühren einrieseln lassen.
- Einige Minuten weiterrühren, die Temperatur dann stark reduzieren und die Polenta nach Packungsanleitung ca. 30 bis 45 Min. ausquellen lassen. Dabei immer wieder mal umrühren und bei Bedarf nach etwas Gemüsebrühe einarbeiten.
- Inzwischen den Fenchel der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Den Strunk drauffassen, damit die Knolle nicht in Ihre Einzelteile zerfällt. Das Grün fein hacken und beiseite lege.
- Das Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fenchelscheiben hineingeben. Sie sollen nicht überlappen, also nötigenfalls portionsweise arbeiten.
- Salzen und ohne Wenden braten, mit Fenchelsamen bestreuen und mit Ahornsirup beträufeln, etwas ziehen lassen.
- Kräuter fein hacken und in die Polenta rühren mit Salz u. Pfeffer abschmecken.
- Zum Servieren die Polenta auf Teller geben und den Fenchel darauf verteilen. Mit ein wenig ÖL beträufeln und mit gehackten Fenchelgrün bestreuen.
- Mit Granatapfelkernen und Maroni dekorieren.