



# Karamelisierter Fenchel *mit Kräuter-Polenta*

## Zutaten 8 Portionen

- 400 g Polenta (keine schnellkochende)
- 1800 ml Gemüsebrühe evtl. auch etwas mehr, Salz
- 1,3 kg große Fenchelknollen (das feine Grün nicht wegwerfen)
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Ghee oder Olivenöl

## Marinade für Fenchel

- 2-4 EL Ahornsirup
- Etwas Zitronenabrieb
- 20-30 g gemischte Kräuter nach Wahl
- etwas Olivenöl
- 8 EL Fenchelsaat zum Bestreuen

- etwas Kürbis- und Granatapfelkerne, 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. Knoblauch und Ghee (Olivenöl) einrühren.
- Kräuter fein hacken und in die Polenta rühren mit Salz u. Pfeffer abschmecken.
- Inzwischen den Fenchel der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Den Strunk drauflassen, damit die Knolle nicht in Ihre Einzelteile zerfällt. Das Grün fein hacken und beiseite lege.
- Die Fenchelspalten mit der Marinade einpinseln und auf ein Blech legen. 10 Min. bei 200°C backen, warmhalten.
- Zum Servieren die Polenta auf Teller geben und den Fenchel darauf verteilen. Mit ein wenig ÖL beträufeln und mit gehackten Fenchelgrün bestreuen.
- Mit gerösteten Kürbiskernen, Granatapfelkernen und Maroni dekorieren.