

Rezept

Fenchel aus dem Ofen

Ein Rezept von Fenchel aus dem Ofen, am 28.04.2025

Zutaten

4 Fenchelknollen (ca. 800 g)	2 Schalotten
2 Zweige Thymian	4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	4 EL Wermut (z. B. Noilly Prat oder Gemüsebrühe)
Salz	weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, putzen und halbieren. Fenchelgrün abschneiden, fein hacken und beiseitelegen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und halbieren.

2. Die Fenchelhälften vom Strunk befreien, in schmale Streifen schneiden und in ein tiefes Backblech legen. Mit Öl beträufeln. Thymian, Wermut, Fenchelgrün und Knoblauch dazugeben und untermischen. Im Backofen (Mitte) bei 160° (Umluft, ohne Vorheizen) 25-30 Min. schmoren, bis der Fenchel weich wird. Den Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen Risotto oder Nudeln.