

## Rezept

# Fenchel mit Möhrenpüree

Ein Rezept von Fenchel mit Möhrenpüree, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Fenchelknollen (à ca. 300 g)	<b>100 ml</b> trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
Salz	<b>800 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln
<b>600 g</b> Möhren	<b>4 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft
<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>50 ml</b> Hafersahne
Pfeffer	<b>80 g</b> Semmelbrösel
<b>4 EL</b> gehackter Estragon	<b>2 TL</b> getrocknete Kräuter der Provence
<b>1 TL</b> Senf	<b>2</b> Knoblauchzehen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und in einen Topf geben. Mit Wein und Salzwasser bedecken, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 25 Min. garen. Den Fenchel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Kartoffeln und Möhren schälen, klein schneiden, in einem Topf mit Salzwasser bedecken, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, mit 100 ml Wasser, 2 EL Zitronensaft und 4 EL Öl zerstampfen. Hafersahne unterrühren, salzen und pfeffern.
3. Backofen auf 200° vorheizen. Semmelbrösel, Kräuter und Senf mischen, Knoblauch schälen und dazupressen. Salzen, pfeffern, mit 4 EL Öl und 2 EL Zitronensaft mischen. Fenchel mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, salzen und pfeffern. Bröselmasse darauf verteilen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 15 Min. überbacken. Mit dem Möhrenpüree servieren.