

Rezept

Gedämpfter Fenchel mit Lezithin-Vinaigrette

Ein Rezept von Gedämpfter Fenchel mit Lezithin-Vinaigrette, am 09.06.2026

Zutaten

2 Fenchelknollen (ca. 400 g)	1 Bund Dill
Salz (aus der Mühle)	1 TL Zitronensaft
2 TL Lezithinpulver (Reformhaus, ersatzweise Lezithingranulat)	1 EL milder Weißweinessig
	weißer Pfeffer
2 EL mildes Olivenöl extra nativ	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Die Fenchelknollen waschen und putzen. Das Fenchelgrün beiseite legen. Die Knollen längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einen Dämpfeinsatz legen und den Dämpfopf mit ca. 200 ml Wasser füllen. Den Dill waschen. Die Spitzen abzupfen und beiseite legen. Die Stängel im Dämpfopf verteilen. Den Dämpfeinsatz darüber setzen und den Fenchel zugedeckt 10-12 Min. garen.
2. Die Fenchelscheiben herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Mit etwas Salz und Zitronensaft würzen. Den Dämpfsud auf ca. 2 EL einkochen lassen.
3. Für die Vinaigrette das Lezithinpulver mit Essig und dem Dämpfsud verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Öl mit einer Gabel kräftig unterschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Dillspitzen und das Fenchelgrün fein schneiden und unterheben. Die Vinaigrette über den Fenchel träufeln. Sofort servieren.