Rezept

Grüne Fenchelpaste

Ein Rezept von Grüne Fenchelpaste, am 12.10.2024

Zutaten

30 g	gehackte Mandeln
1-2	Knoblauchzehen
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Kapern (in Salz eingelegt)
8 EL	Olivenöl
	Meersalz
1 kleine	Fenchelknolle mit Grün (ca. 150 g)
150 g	entsteinte grüne Oliven
2-3 Stängel	Estragon
1 TL	Fenchelsamen
2 EL	Orangensaft
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 GLAS (CA. 400 ML INHALT) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze hellbraun rösten, bis sie zu duften anfangen. Mandeln abkühlen lassen. Den Fenchel putzen und waschen. Das Fenchelgrün abzupfen. Den Fenchel längs halbieren, den Strunk herausschneiden. Fenchel mit dem Grün klein hacken.

2. Den Knoblauch schälen und grob hacken, die Oliven grob hacken. Petersilie und Estragon waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

3. Die Kapern in einem kleinen Sieb abspülen, abtropfen lassen und mit Fenchel, Knoblauch, Oliven, Kräutern, Fenchelsamen und Olivenöl in einen hohen Becher geben. Mit dem Pürierstab nicht zu fein pürieren. Die Mandeln unterrühren und die Paste mit Orangensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Fenchelpaste hält sich – mit etwas Olivenöl bedeckt – im Kühlschrank ca. 3 Tage frisch.