

Rezept

Haselnussfenchel mit Kartoffel-Möhren-Püree und Minzejoghurt

Ein Rezept von Haselnussfenchel mit Kartoffel-Möhren-Püree und Minzejoghurt, am 29.06.2026

Zutaten

4 Fenchelknollen	Salz
2 EL gehackte Haselnüsse	80 g gem. Haselnüsse
2 TL ital. TK-Kräuter	1 TL feiner Dijon-Senf
2 Knoblauchzehen	Saft von 1/2 Zitrone
6 EL Olivenöl	750 g mehligkochende Kartoffeln
600 g Möhren	Salz
Saft von ½ Zitrone	Pfeffer
6 EL Olivenöl	2 Stängel Minze
200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	1 Knoblauchzehe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Für den Fenchel die Knollen putzen, waschen und halbieren. 200 ml Wasser mit 1 TL Salz erhitzen und den Fenchel darin zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen für das Püree Kartoffeln und Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich kochen. Abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.
3. Ofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Beide Haselnuss-Sorten, Kräuter und Senf mischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Zitronensaft mit Öl und ½ TL Salz unter die Paste rühren. Fenchelhälften mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen, mit Nusspaste bestreichen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. überbacken.
4. Inzwischen Kartoffeln und Möhren mit Zitronensaft und 5 EL Öl zerstampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Minze waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Joghurt mit Minze, übrigem Öl und Salz verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Den überbackenen Fenchel mit Püree und Minzejoghurt servieren.