Rezept

Marinierter Fenchel

Ein Rezept von Marinierter Fenchel, am 29.05.2025

Zutaten

1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Salz
	Honig
100 ml	Weißwein
50 g	Rosinen
100 ml	+ 2 EL Olivenöl
3 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
3	kleine Fenchelknollen (500 g)
100 ml	Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen, zu 100 ml Olivenöl pressen. Zwiebel schälen, fein hacken, mit dem Zitronensaft zugeben, mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Fenchelknollen waschen und putzen. Etwas Fenchelgrün für die Garnitur zurückbehalten. Holzige Stellen entfernen, die Knollen längs achteln.

2. Fenchel in einer Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl 5 Min. anschwitzen. Mit Wein und Brühe ablöschen. Fenchel zugedeckt in 6-8 Min. bissfest kochen (Probe durch Anstechen mit der Gabel). Marinade und Rosinen zugeben, Fenchel zugedeckt 2 Std. ziehen lassen, mit Fenchelgrün garniert servieren.