

Rezept

Quitten-Fenchel-Gemüse

Ein Rezept von Quitten-Fenchel-Gemüse, am 11.06.2026

Zutaten

200 g Schalotten	400 g Fenchelknollen
400 g Quitten	250 ml Apfelsaft
2 EL Olivenöl	250 ml Brühe
½ Bund glatte Petersilie	4 - 5 Stück Pecan- oder Walnüsse
60 g Quittengelee	Salz
schwarzer Pfeffer	¼ TL gemahlener Sternanis
½ TL gemahlener Sichuanpfeffer	2 EL Oliven- oder Nussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und längs vierteln, größere in entsprechend große Spalten schneiden. Fenchelknollen waschen und putzen, das Grün beiseitelegen. Den Strunk wie einen Keil herausschneiden, dann den Fenchel quer in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Die Quitten schälen, vierteln, entkernen und in knapp ½ cm dicke Spalten schneiden. In eine Schüssel geben und sofort mit dem Apfelsaft begießen, damit sie sich nicht verfärben.
3. Die Schalotten im Öl unter Rühren glasig dünsten. Den Fenchel dazugeben und mitdünsten. Die Quitten abgießen, den Saft dabei auffangen. Quitten zum Fenchel geben und alles 3 Min. unter Rühren braten. Apfelsaft und Brühe dazugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 12 - 15 Min. weich schmoren. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Nüsse knacken und die Nusskerne grob hacken. Die Anis-Polenta (siehe Rezept-Tipp unten) vorbereiten.
4. Das Gemüse mit der Schaumkelle herausheben und warm halten. Flüssigkeit wieder aufkochen, das Gelee darin auflösen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Sternanis und Szechuanpfeffer würzen. Vom Herd nehmen und nach und nach das Öl untermischen. Die Sauce über das heiße Gemüse geben, mit Fenchelgrün, Petersilie und den Nusskernen bestreuen. Mit der Polenta anrichten.