

## Rezept

# Schmorfenchel mit Steinpilzen und Aprikosen-Polenta

Ein Rezept von Schmorfenchel mit Steinpilzen und Aprikosen-Polenta, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>900 g</b> Fenchel
<b>40 g</b> Butterschmalz	<b>3</b> Rosmarinzweige
<b>2 TL</b> Honig	<b>100 ml</b> trockener Weißwein
<b>200 ml</b> Brühe	<b>300 g</b> Steinpilze
<b>6</b> getrocknete Aprikosen	<b>50 g</b> Kapern
Salz	<b>100 g</b> Emmentaler
<b>200 g</b> Polenta (Maisgrie?)	<b>40 g</b> Butter
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 585 kcal

## Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und halbieren. Fenchel putzen, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Knollen halbieren, den Strunk entfernen und die Fenchelhälften in Spalten schneiden.
2. Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Fenchel in einer ofenfesten Pfanne mit dem Butterschmalz und 2 Rosmarinzweigen anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Honig dazugeben, leicht karamellisieren lassen und mit Wein ablöschen. Die Knoblauchzehen und Brühe hinzufügen und die Pfanne für 15 Min. in den Ofen (Mitte) stellen und zugedeckt schmoren lassen.
3. Inzwischen die Steinpilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Trockenaprikosen fein würfeln. Nadeln vom restlichen Rosmarinzweig zupfen und fein hacken.
4. Steinpilze und Kapern zum Fenchel geben, alles einmal durchrühren und mit Salz nachwürzen. Weitere 15-20 Min. im Ofen schmoren, bis der Fenchel gar ist.
5. Inzwischen den Emmentaler fein reiben. 1 l Wasser aufkochen. Mit Salz abschmecken. Polenta, 1 EL gehackten Rosmarin und Aprikosen einrühren und unter stetigem Rühren ca. 5-8 Min. andicken lassen, bis der Mais schön gequollen und nicht mehr körnig ist.
6. Emmentaler und Butter unterrühren, den Topf von der Kochstelle nehmen und die Polenta im geschlossenen Topf noch einige Minuten nachquellen lassen.

7. Den Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta auf vier Teller verteilen, den Fenchel daneben anrichten und mit Fenchelgrün garnieren.