Rezept

Zitronenfenchel mit Kapernsauce

Ein Rezept von Zitronenfenchel mit Kapernsauce, am 21.05.2025

Zutaten

4	kleine Fenchelknollen (je ca. 200 g)
1 Bund	Zitronenthymian
1	kleines Glas Kapern (50 g)
	Pfeffer
2	Bio-Zitronen
3 EL	Butter
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Fenchel waschen, putzen und längs halbieren. Das Grün fein hacken und zur Seite legen.

2. Die Zitronen hei? abwaschen und halbieren. Eine Hälfte auspressen, die übrigen 1 1/2 Zitronen in dünne Scheiben schneiden. Zitronenthymian waschen.

3. Acht Stücke Alufolie, ausreichend gro?, um je 1 Fenchelhälfte zu umhüllen, auf ein Backblech legen. Den Fenchel darauf verteilen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Zitronenscheiben und Thymian belegen. Die Folie jeweils fest verschließen und die Päckchen im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. garen.

4. Die Butter schmelzen. Mit dem übrigen Zitronensaft und den Kapern samt Sud mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel aus dem Ofen nehmen, mit dem Fenchelgrün bestreuen, mit der Kapernsauce servieren.