



## Fenchel-Tomatensalat mit Pecoretta und Crôutons

Ein rustikaler Gemüsesalat mit leicht gedämpftem Fenchel. Gedämpft, damit er auch grob geschnitten nicht faserig ist. Vermischt wird der Fenchel mit Zwiebel, Tomaten. Gewürzt mit Glassa, dem eingekochten, süsslichen Traubenmost. Angerichtet wird der Gemüsesalat auf Rucola und zum Schluss wird er mit mariniertem Pecoretta bestreut. Das ist ein Salzlakenkäse aus dem Zürcher Oberland, der nach dem Vorbild des griechischen Feta produziert wird. Alle Zutaten werden separat vorbereitet und erst beim Anrichten miteinander vereint und mit knusprigen Crôutons garniert.

### Zutaten (1 Portion)

- 1 kleiner Fenchel ca. 200g
- 1 Zwiebel, ca. 30g
- 1El Noilly Prat
- Kräutersalz
- 3 Picadilly-Tomaten
- 1,5 El Glassa
  
- 80g Pecoretta (oder Feta)
- 1El weisser Balsamico
- 1El Olivenöl
  
- 1 handvoll Rucola
- 1/2El Olivenöl
- 1/2El weisser Balsamico
- Kräutersalz und Pfeffer
  
- 20g Weissbrot vom Vortag
- 20g Tafelbutter

## Zubereitung

Pecoretta zu 1cm grossen Würfeln schneiden. In eine Schüssel geben und mit Balsamico und Olivenöl marinieren und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Fenchel rüsten, den Strunk aber nicht herausschneiden, er ist das zarteste Stück des Fenchels. Fenchel längs zur Faser halbieren. Fenchelkraut wegschneiden und beiseite legen.

Zwiebel schälen und quer zur Faser halbieren.

Beides zusammen in das Dampfsieb legen, Fenchel mit Noilly Prat beträufeln und mit Kräutersalz würzen.

Zugedeckt 12-15 Minuten dämpfen. Der Fenchel sollte noch etwas knackig sein. Pfanne von der Herdplatte ziehen und den Fenchel ohne Deckel ausdampfen und auskühlen lassen.

Fenchel in grobe Stücke schneiden. Zwiebel zu groben Späneen schneiden. Toamten der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen (so ungefähr) und ebenfalls zu groben Stücken schneiden. Brot zu ca. 1cm grossen Würfeln schneiden.

Fenchel, Tomate und Zwiebel mit Glassa vermischen.

Brotwürfel in Butter leicht anrösten.

Rucola mit Olivenöl und Balsamico vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola auf einem Teller zu einem Kranz anrichten, Fenchel und Tomate darin anrichten. Mit Pecoretta und Croûtons bestreuen. Fenchelkraut fein hacken und darüber streuen.



*Pecoretta marinieren*





