Fenchel an Safran-Gewürzsud

Der Fenchel wird kräftig mit Bockshornklee, Schwarzkümmel, Senfkörner und Fenchelsamen gewürzt und schliesslich in Bouillon mit Zitronensaft, Zucker und Olivenöl geschmort. Die Abschnitte des gerüsteten Fenchels werden mit weiteren Gewürzen, Tomate und natürlich Safran in Noilly Prat geschmort. Das ergibt einen dichten, sehr aromatischen Sud als Begleiter zum Fenchel. Sauerrahm mit Senf vermischt ist eine passende, sämige Zugabe dazu.

Trotz den vielen Zutaten ist die Zubereitung eher einfach und macht aus dem Fenchel ein exklusives Gericht, das als Vorspeise oder zusammen mit Basmati-Reis als Hauptgang bestimmt viel Genuss bereitet.

Zutaten

1	Fenchel ca. 300g
1/2El	Zitronensaft
1El	Zucker
1El	Olivenöl
1Tl	Schwarzkümmel (Körner)
1Tl	Senfkörner
1Tl	Fenchelsamen
1/2Tl	Bockshornklee, gemahlen
2dl	Bouillon vegetabil
	Salz

Gewüerzsud:

	Abschnitte vom Fenchel
1El	Olivenöl
1	Schalotte
1	kleinere Knoblauchzehe
2	Briefchen Safran (0,25g)

1/2	Tomate
2	Lorbeerblätter
1/2El	Zitronensaft
1/2Tl	Pesto
1dl	Noilly Prat
1El	Zucker
	Salz

Zugabe:

40g	Sauerrahm
1Tl	Dijon-Senf
	Salz

Zubereitung

Austriebe des Fenchels wegschneiden, äussere, unschöne Schalen ablösen. Strunk flach schneiden. Abschnitte zu kleinen Stücken schneiden. Fenchel halbieren. Den Strunk nicht herausschneiden, er ist das zarteste Stück vom Fenchel. Tomate halbieren und die Kerne herausschaben, Fruchtfleisch würfeln. Schalotte und Knoblauch grob hacken.

Schwarzkümmel, Senfkörner und Fenchelsamen im Mörser zerstossen, mit dem Bockshornklee vermischen. Schnittflächen des Fenchels damit einreiben. Etwas ziehen lassen.

Fenchelabschnitte, Tomate, Schalotte und Knoblauch in Olivenöl 2-3 Minuten andünsten. Mit Zitronensaft und Noilly Prat ablöschen. Lorbeerblätter, Safran und Pesto zugeben. Leicht salzen und 20 bis 25 Minuten schwach köcheln lassen. Mit Zucker abschmecken. Gemüse absieben und den Sud auffangen. Falls der Sud etwas knapp bemessen ist, etwas vom Fenchelsud zugeben (absieben!).

Gewürzter Fenchel, Olivenöl, Bouillon und Zitronensaft in eine Pfanne geben. Zugedeckt ca. 12 bis 15 Minuten garen.

Sauerrahm mit Senf vermischen und mit Salz abschmecken.

Fenchel anrichten und mit dem Safransud umgiessen, Senfrahm auf den Fenchel geben.

PESTO
VERDE
Bockshornklee
Fenchel
bio
nahrin
BOUILLON
Himalaya
NOILLY PRAT
VERMOUTH
FRANCE
THOMY