



Caramelisierter Fenchel an Tomaten-Quarksauce

Das Rezept ist einfach: 1cm dicke Fenchelscheiben werden in Butter langsam angebraten. Gegen Schluss werden die Fenchelscheiben mit Puderzucker bestäubt und, damit der Zucker karameliert, bei etwas höherer Temperatur fertig gebraten. Zusammen mit einer Tomaten-Quarksauce ist das eine leckere Vorspeise, die auch lauwarm gut schmeckt. Aber auch als Beilage macht sich der intensiv schmeckende, karamelierte Fenchel ausgezeichnet.

Zutaten (2 Portionen)

400g Fenchel
20g Butter
1El Puderzucker

Sauce:

1dl Passata di Pomodoro
2El Quark halbfett
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fenchel rüsten: Fenchelkraut abzupfen und zum garnieren verwenden. Den Strunkansatz flach wegschneiden. Den Strunk aber nicht herausschneiden, dieser hält die Fenchelschalen zusammen ist zudem das zarteste Stück des Fenchels. Fenchel längs zu den Schalen in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Beidseitig salzen.

Butter in der Bratpfanne langsam erhitzen bis er leicht schäumt. Fenchelscheiben beidseits ca. 5 Minuten braten. Fenchelscheiben mit Puderzucker bestäuben und auf beiden Seiten bei etwas höherer Temperatur nochmals ca. 2-3 Minuten braten bis die Oberfläche des Fenchels schön braun ist.

Sauce:

Passata in einer Pfanne erhitzen, kurz vor dem Anrichten Quark zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



