



Karamellisierte Fenchel

Zutaten: 4 Personen

2 Knollen	Fenchel, grün abschneiden und für Garnitur zur Seite stellen
6 EL	Natives Olivenöl extra Garda DOP
2 EL	Zucker
1 TL	Fenchelsamen
	Grobes Meersalz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe	in feine Würfel geschnitten
50 g	Dill geschnitten
1 Zitrone	Abrieb von 1 Zitrone

Zubereitung:

- Vom Fenchel eine dünne Scheibe vom Wurzelansatz abschneiden und die Knolle in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen Fenchelscheiben nebeneinander in die Pfanne legen.
- Die Scheiben erst umdrehen, wenn sie eine leicht goldbraune Färbung angenommen haben.
- Andere Seite braten und dann herausnehmen. Dann die restlichen Fenchelscheiben braten.
- Sobald der Fenchel gebraten ist, den Zucker, die Fenchelsamen sowie reichlich Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und kurz erhitzen, dann die Fenchelscheiben zurück in die Pfanne und leicht karamellisieren.
- Den Fenchel aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Er sollte noch einen leichten Biss sein.
- Dill, Fenchelgrün, Knoblauch und Zitronenabrieb miteinander mischen und über den Fenchel streuen.

Sebastian Kunkel
Friedrich-Overbeck-Str. 1
90455 Nürnberg
www.zirbelstube.com