

Liebe Köch*innen,

Fenchel ist nicht nur gesund und lecker, er hat vor allem viele Vorurteile. Er schmecke nicht, sei „zu gesund“ oder „speziell“. Tatsächlich darf mit diesem Rezept ein neuer Versuch gewagt werden, den Doldenblütler eine wohlverdiente Chance zu geben. Gut gesüßt mit Honig, verdaubar und raffiniert gemacht mit Bockshornklee und als aromatischen Gegenpol mit Fetakäse überbacken. Das hat selbst den bekennenden Fenchelhasser hier überzeugt.

Viel Spaß beim Nachkochen
wünscht euch Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für ein Blech Kartoffeln

- 1 kg festkochende Kartoffeln, halbiert
- 1 EL Salz
- 2 EL Grillgewürz von Wurdies
- 75 ml Olivenöl

Für eine Auflaufform Feta-Fenchel

- 2 Knollen Fenchel, das Grün abgeschnitten und mit Wurzel in Spalten, geschnitten
- 1 großer EL Honig
- 1 TL Salz
- 1 EL Bockshornkleesamen ganz
- 4 EL Sesamöl
- 1 Pack. griechischer Fetakäse

Zubereitung

Zuerst das Gemüse vorbereiten. Kartoffeln halbieren und mit dem Gewürz (oder einer selbstgemachten Gewürzmischung) und dem Öl in einer großen Schüssel marinieren. Achtung! Wer Schärfe überhaupt nicht ab kann, sollte vielleicht selber eine Würzmischung herstellen oder auf das zurückgreifen, was er kennt und mag. Dann flach auf ein Blech bei 160 ° Umluft in den Ofen.

Den geschnittenen Fenchel mit allen Zutaten, bis auf den Feta ebenso marinieren und nach 20 Minuten ein Gitter höher in einer Auflaufform zu den Kartoffeln. An dieser Stelle auch die Kartoffeln wenden.

Nach weiteren 15 Minuten den Fenchel wenden. Weitere 15 Minuten später den Fenchel und die Kartoffeln nochmals bewegen und den Fetakäse auf den Fenchel bröseln.

Die Gratinierfunktion einschalten und je nach Leistung des Ofens 5-15 Minuten den Fetakäse gratinieren. Alles aus dem Ofen holen und genießen. Das ganze kann auch erstmal zur Hälfte im Ofen gebacken werden und bei Bedarf finalisiert werden.