

Liebe Köch*innen,

dieses Rezept bestätigt meine Vermutung: Die besten Rezepte entstehen zufällig oder „aus der Not“. Herausgekommen ist ein Rezept, welches ich euch nicht vorenthalten will! Ganz nebenbei ist es sogar vegan, passt also super in den Veganuary. Egal ob vegan oder vegetarisch, mir ist am Wichtigsten, dass es „lecker“ ist und einfach schmeckt.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer

PS: Im Januar ausgebucht - das Pop up Restaurant in Diespeck www.dickekatzekocht.de !
Für private Veranstaltungen ist aber noch ein bisschen Kapazität – mich kann man auch als Privatkoch bzw. Caterer mieten.



Zutaten

Sauce für 6 Personen

Fenchel-Karotte-Senf-Magie

- 2 Fenchel (ca. 350 g)
- 4 Zwiebeln (ca. 300 g)
- 2 EL Senfsaat
- 1 guter Schluck Sekt oder Weißwein (ca. 100 ml)
- 500 ml Pflanzendrink z. B. Hafer Drink
- 3 Karotten
- 1 EL Gyrosgewürz
- Salz, Pfeffer, Zucker, Öl
- in kaltem Wasser angerührte Stärke zum abbinden (ca. 1 EL)

Crunchy Fenchel-Stiel-Topping

- Stiele vom Fenchel
- Fenchelgrün
- Essig
- Olivenöl
- Salz

Ofenkartoffel

- Kartoffeln (Menge nach Bedarf)
pro Kartoffel
- 1/3 TL Kümmel ganz
- 1/2 TL Salz (nach Geschmack)
- 1 TL Öl

Zubereitung

Fenchel-Karotte-Senf-Magie

Karotten schneiden und großzügig mit Gyrosgewürz, Salz, Zucker und (nicht wenig) Öl marinieren. In einer Auflaufform bei 200 Grad Umluft etwa 25 Minuten garen (dabei darf sich gerne Flüssigkeit bilden). Zwiebeln schälen, in Halbringe schneiden und mit wenig Salz, Senfsaat und Öl vermengen. Fenchelgrün abtrennen (die Stiele und das Grün beiseitelegen), vierteln und den Wurzelknollen entfernen. Der Länge nach fein schneiden. Fenchel mit Salz und Zucker anschwitzen, sobald sich Flüssigkeit bildet etwa 5 Minuten mit Deckel garen. Zwiebel-Senf-Mische dazu geben, mit Sekt oder Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Gelegentlich rühren. Pflanzendrink und die mittlerweile garen Ofenkarotten hinzufügen. Mit der, in kaltem Wasser angerührten, Stärke zur gewünschten Konsistenz abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crunchy Fenchel-Stiel-Topping

Triebe vom Fenchel in feine Stifte oder Streifen schneiden und mit Essig und Olivenöl marinieren. Großzügig salzen und das Fenchelgrün hinzufügen.

Ofenkartoffeln

Kartoffeln mit Kümmel, Salz nach Geschmack und Öl marinieren und bei 200 Grad Umluft eine Stunde im Ofen garen.