

Geschmorter Fenchel mit Zitrone

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Kartoffeln (klein)
- 300 g Fenchel
- 1 Zitronen
- 1 Knoblauchzehen
- Blattkohlblätter
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL schwarze Oliven
- 1 EL Kapern
- 1 TL Ahornsirup
- Öl zum Braten
- ½ EL Salz, grob
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln in einem Topf mit Wasser knapp bedecken, 1/2 EL Meersalz zufügen, Kartoffeln weichkochen, dann pellen
- Unteres Ende der Fenchelknollen (ca. ein cm) entfernen, ebenso äußere Blätter und grüne Stiele
- Fenchel der Länge nach achteln, Zitrone der Länge nach halbieren und quer in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden
- Knoblauch leicht andrücken, Blattkohlblätter etwas kürzen
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Fenchel darin anbraten und die Kartoffeln, den Fenchelsamen und Knoblauch zufügen. Eine Minute anschwitzen und mit 200 ml Wasser ablöschen
- Lorbeer und Zitronenspalten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen
- Fenchel unter gelegentlichem Schwenken garen, die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen
- Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, das Gemüse noch kurz unter häufigem Wenden braten, dann Rucola, Oliven und Kapern untermischen
- Mit 1 EL Ahornsirup, evtl. Salz und Pfeffer abschmecken

Guten Appetit!