Gerösteter Fenchel

Rezept von V-ZUG AG



Fenchelsalat mit Grapefruit und Haselnüssen

Zubereitung	20 Min.
Garzeit	15 Min.
Portionen	4
Gerät	CombairSteamer V2000 ab 2021

Fenchel

3 Fenchel

2 EL Rapsöl

etwas Salz

Dressing

2 rosa Grapefruits

2 EL Apfelessig

1 EL flüssiger Honig

3 EL Rapsöl

4 EL Haselnussöl

4 Zweige Estragon, gehackt

etwas Salz

etwas Pfeffer

Anrichten

80 g Haselnüsse, geröstet, gehackt

Kräuter zum Garnieren (z. B.
Estragon, Fenchelkraut,
Oregano, Petersilie)

Fenchel

Garraum mit Heißluft mit Beschwaden auf 230 °C vorheizen.

Fenchel putzen, in ca. 2 cm dicke Schnitze schneiden. In einer Schüssel mit Rapsöl und Salz mischen, auf einem mit Backpapier belegten Kuchenblech verteilen.

Fenchel auf der mittleren Auflage 15 Minuten rösten.

Dressing

Grapefruits filetieren, dabei Saft auffangen. Filets beiseite stellen.

Grapefruitsaft mit den restlichen Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Noch heißen Fenchel mit dem Dressing mischen, etwas abkühlen lassen.

Fenchel anrichten, mit Grapefruitfilets, Haselnüssen und Kräutern garnieren.

Garschritte

Garraum auf 230 °C mit Heissluft mit Beschwaden (vor)heizen

Vorheizen beendet. Gargut einschieben.

Heissluft mit Beschwaden 230 °C während 15 Min.

Zubehör

Kuchenblech

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	26.01.2022