



# Gerösteter Fenchel

Rezept von V-ZUG AG



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

Fenchelsalat mit Grapefruit und Haselnüssen

## 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 rüsten, 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 beiseitestellen.

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

