

Frisch gekocht

Montag, 21. August 2017



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

Fenchel in allen Varianten

1 Stunde/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

5 Knollen Fenchel, einige Korianderkörner, etwas Safran, weiße Pfefferkörner, etwas Pernod, 750 ml Gemüsefond, 2 Knoblauchzehen, Thymian, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Koriander, etwas trockener Wermut, getrocknete Tomaten (gehackt), 1 EL Tomatenwürfel.

Für den Tempurateig: 220 g eiskaltes Wasser, 150 g Tempuramehl (Reismehl), Salz, Kurkuma, Öl zum Frittieren.

Außerdem: weißes Balsamdressing*.

Zubereitung

Zwei Fenchelknollen in kleine Würfel schneiden. Zwei weitere Fenchelknollen in 4 dicke Scheiben schneiden und den Rest dünn hobeln. Das Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren. Die Fenchelabschnitte in etwas Wasser und Gemüsefond mit Korianderkörner, Safran, Pfefferkörnern, Pernod, Salz, Knoblauch und Thymian etwa 30-40 Minuten kochen. Den Sud abseihen und darin die kleinen Fenchelwürfel und die dicken Fenchelscheiben weich kochen und abseihen.

Den Fenchelfond auf die gewünschte Menge einkochen, mit Essig und Wermut vermengen und 1:1 mit Olivenöl vermischen. Getrockneten Tomaten, die Tomatenwürfel, die blanchierten Fenchelwürfel und etwas Fenchelgrün dazugeben und ziehen lassen. Den Fenchelfond durch ein Sieb gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufmixen. Das Fenchel-Tomatenragout beiseite stellen.

Für den Tempurateig alle Zutaten glatt verrühren und im Kühlschrank rasten lassen. Eine Fenchelknolle dünn aufschneiden und durch den Tempurateig ziehen, in reich heißem Fett backen.

Den gehobelten Fenchel mit Balsamdressing marinieren und ziehen lassen. Jeweils eine dicke Scheibe vom gekochten Fenchel mit dem Fenchelragout und dem knusprigen Fenchel in tiefen Tellern anrichten, den Sud zugießen und mit etwas roh mariniertem Fenchel garnieren.

*Tipp:

Zutaten für weißes Balsamdressing: 150 g weißer Balsamico, 50 g Staubzucker, 20 g Salz, 1.2 g Xantana, 100 g Olivenöl, 50 g Maiskeimöl