



Karamellisierter Fenchel mit Belugalinsen-Balsamico-Creme, grüner Apfel-Vinaigrette und Crunch



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	2 St.
Orangen	1 St.
Olivenöl	3 EL
Zucker	1 EL
Salz	
Chiliflocken	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Äpfel, grün	0.5 St.
Petersilie, frisch	10 g
Agavendicksaft	1 TL
Apfelessig	1 EL
Rapsöl	2 EL
Toastbrot	4 Scheiben
Margarine, vegan	1 TL
Veganer Brotaufstrich - Belugalinse-Balsamico	90 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier, Ausstecher, Küchenhobel

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fenchel waschen, das Grün entfernen (aufheben!) und Fenchel der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Orange heiß abwaschen, 1 TL Schale auf einer feinen Reibe abreiben und beiseitestellen. Den Saft der Orange auspressen. In einer großen Schüssel 2 EL Olivenöl, 4 EL Orangensaft, 1 EL Zucker, Salz und Chiliflocken vermischen, Fenchelscheiben zugeben und vorsichtig vermengen. Fenchel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 15–20 Min. rösten.
2. Inzwischen das stangenartige Fenchelgrün in sehr dünne Scheiben hobeln und in einer kleinen Schüssel mit 1 EL Olivenöl, einem Spritzer Orangensaft, Salz und Pfeffer marinieren und bis zum Anrichten beiseitestellen. Das dillartige Fenchelgrün zur Dekoration aufheben.
3. Den halben Apfel in der Mitte durchschneiden, Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Apfelwürfel, Petersilie, Agavendicksaft, Apfelessig, Rapsöl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.

4. Aus dem Toastbrot mit einem kleinen Sternaustecher kleine Sterne ausstechen. Margarine in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Sterne darin goldbraun rösten. Mit einer Prise Salz bestreuen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

5. Linsen-Balsamico-Creme mit Orangenschale und 1 EL Orangensaft verrühren und als Spiegel auf vier Tellern verteilen. Karamellisierten Fenchel darauf verteilen und die Apfel-Petersilien-Vinaigrette darübergeben. Mit Sternen-Croutons und Fenchelgrün garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	403 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	15 g