Karamellisierter Fenchel mit Datteln, Basilikum und Macadamia

Zeit gesamt
1h 15min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	2 St.
Olivenöl	6 EL
Butter	30 g
Salz	
Knoblauchzehen	2 St.
Honig	2 EL
Bio Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Basilikum, frisch	40 g
Sonnenblumenöl	100 ml
Auberginen	2 St.
Gemüsebrühe	500 ml
Kreuzkümmel	
Kurkuma	
Chili, gemahlen	
Quinoa	250 g
Macadamianüsse, geröstet und gesalzen	75 g
Balsamicoessig, dunkel	25 ml
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab, Mixer

1. Karamellisierter Fenchel
Fenchelknollen putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, das Grün abnehmen und beiseitelegen, um es später als Garnitur zu verwenden. Den Fenchel in 2 cm dicke Spalten schneiden, wichtig ist, darauf zu achten, dass der Strunk den Fenchel zusammenhält.

3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Butter zugeben. Die Fenchelspalten salzen und zusammen mit den angedrückten Knoblauchzehen in der schäumenden Olivenöl-Butter braun braten. Sobald die Fenchelspalten eine schöne braune Farbe angenommen haben und beginnen, weich zu werden, die Knoblauchzehen entfernen. Honig zugeben und Fenchel darin leicht karamellisieren lassen. Mit den Zesten und dem Saft von einer Zitrone aromatisieren. Zum Schluss mit etwas Pfeffer aus der Mühle würzen.

2. Basilikum-Öl
40 g Basilikum waschen, trocken schütteln und mit 1 Prise Salz und 100 ml Sonnenblumenöl in einen leistungsstarken Mixer geben und nur so lange mixen, bis ein grünes Öl entsteht.

Tipp:

Sollte der Mixer zu heiß und das Öl dadurch gräulich werden, kann man das gesamte Öl in einer heißen Pfanne kurz aufkochen lassen, durch ein feines Sieb passieren und sofort auf Eis runterkühlen. Dadurch entsteht ein noch strahlenderes, grünes Basilikum-Öl.

Alternativ kannst du das Basilikum-Öl auch mit einem Pürierstab zubereiten.
Gib hierfür die Zutaten in ein hohes Gefäß und püriere sie. Das Öl anschließend durch ein Sieb abpassieren.

3. Dattelquinoa mit Macadamia
Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginen waschen, halbieren, kreuzweise einschneiden mit 3 EL Olivenöl und Salz würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Min. garen. In einem Topf die kräftige Gemüsebrühe aufkochen und mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Chilipulver je nach Geschmack würzen. Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser gründlich waschen, anschließend in die kochende Brühe geben und ca. 15 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Nun die fertig gegarten Auberginen aus dem Backofen nehmen, das Fruchtfleisch auskratzen und zum Quinoa geben. Zum Schluss Macadamianüsse und datteln grob hacken. Quinoa mit den gehackten Macadamianüssen, Datteln sowie etwas Balsamicoessig abschmecken.

4. Anrichten
Den Dattelquinoa mittig auf dem Teller platzieren, die karamellisierten Fenchelspalten darauf verteilen und mit dem Fenchelgrün garnieren. Zum Schluss das Basilikum-Öl darübergeben.

Guten Appetit!

Tipp:
Anstelle von Quinoa kannst du das Rezept auch mit Couscous oder Bulgur zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	906 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	56 g