

GESCHMORTER FENCHEL MIT HUMMUS

Vorbereitungszeit 20 Min. | Kochzeit 10 Min | 2

Personen



Geschorter Fenchel mit Hummus ist unglaublich lecker! Dieses Rezept habe ich aus einem Hotel in der Schweiz, in dem ich vor vielen Jahren mal gekocht habe. Seitdem eine meiner Lieblingsrezepte für Fenchel. Durch Orangensaft und Gewürze bekommt er einen unvergesslichen Geschmack.

Für jeden, der Fenchel liebt, ein absolutes muss. Alle anderen werde ihn spätestens nach dem Nachkochen lieben.

Schritt 1

Fenchel gut waschen, längs halbieren und in dicke Spalten schneiden. Das Fenchelgrün vorher entfernen und beiseitestellen.

Schritt 2

Die Kichererbsen in einem Sieb abwaschen. Etwa 20 Kichererbsen zurücklegen und den Rest in einen Mixer geben. Die Zitrone auspressen und erstmal die Hälfte des Saftes zu den Kichererbsen geben. Knoblauch schälen, klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Tahin und Cumin hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Wasser in den Mixer geben und die Kichererbsen so lange pürieren, bis ein glatter, cremiger Hummus entsteht. Das kann schon mal 2-3 Minuten dauern. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Zum Schluss nochmal abschmecken und ja nach Geschmack noch etwas Zitronensaft dazugeben.

Schritt 3

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelspalten von beiden Seiten gut anbraten, bis sie eine schöne Farbe haben. Die Orange auspressen und die angebratenen Fenchelspalten damit ablöschen. Ahornsirup, Fenchel-, Koriandersamen und Sternanis dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die aufbewahrten Kichererbsen ebenfalls in die Pfanne geben. Abgedeckt so lange köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Die Flüssigkeit sollte am Ende stark eingekocht sein, so dass eine Sauce entsteht.

Schritt 4

Hummus auf einem Teller verteilen, den Fenchel mit den Kichererbsen darauf anrichten. Etwas von der entstandenen Sauce und einen großzügigen Schluck gutes Olivenöl darüberträufeln.

Am besten passt dazu ein schönes Naan- oder Pitabrot.

Guten Appetit!

Diese [Süßkartoffel-Linsensuppe](#) ist vielleicht auch nach deinem Geschmack!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Pfannen und Töpfe*:

Geschmorter Fenchel mit Hummus

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Fenchel
- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 TL Tahin (Sesampaste)
- ¼ - ½ TL Cumin
- 1 Orange
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- 1 Sternanis
- 1-2 TL Ahornsirup
- Etwa 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 99

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Meine Feierabendküche*: