

Christian Henze
Geröstete Fenchelspalten mit Hummus-Creme**Dienstag, 2. Juli 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch, Pflanzliche Küche, Leichte Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

4	große Fenchelknollen
1	Bio-Zitrone
8 EL	Olivenöl
1 Msp.	Zimt, gemahlen
etwas	Salz
240 g	Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)
40 g	Tahin (Sesampaste)
1 TL	Harissa-Paste
75 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Fenchel waschen, die groben Stängelansätze an der Knolle etwas kürzen, das zarte Grün abschneiden und beiseitelegen. Dann die Knollen längs halbieren und samt Strunk in fingerdicke Spalten schneiden.
3. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Hälfte vom Zitronensaft beiseitestellen.
4. Restlichen Saft und Zitronenabrieb in eine große Schüssel geben. Die Hälfte vom Olivenöl kräftig einrühren und mit Zimt und Salz würzen. Fenchelspalten hinzugeben und gut vermengen, bis sie rundum mit Marinade überzogen sind.
5. Die marinierten Fenchelspalten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten rösten. Dabei nach der Hälfte der Backzeit die Fenchelspalten wenden.
6. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit fließendem kaltem Wasser abrausen und abtropfen lassen.
7. Beiseite gestellten Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Tahin, Harissa, restliches Olivenöl, 1 gute Prise Salz und Mineralwasser hinzufügen und mit dem Stabmixer durchmischen.
8. Die Kichererbsen dazugeben und alles gründlich pürieren, bis eine feine, gebundene Creme entstanden ist. Creme mit Salz abschmecken.
9. Jeweils etwas Hummus-Creme mittig auf Teller geben und mit dem Löffelrücken zu einem Kreis verstreichen. Die Fenchelspalten aus dem Ofen nehmen, auf dem Hummus-Spiegel anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Pro Portion: 450 kcal/ 1880 kJ

22 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 36 g Fett