

Shiba kocht

Gebackener Fenchel mit Orange & Pinienkerne

Rezept für 2 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten:

2	frische Fenchel
50 g	Butter
4 EL	Olivenöl (+ mehr kurz vor dem Servieren)
30 g	Pinienkerne
2 Bio	Orangen
2 EL	Kapern
3 EL	Semmelbrösel
1/2 TL	Rohrzucker
Etwas	Salz & Pfeffer (nach Geschmack)



Zubereitung:

1. Fenchel vorbereiten

Den Fenchel gründlich waschen. Zuerst halbieren und den Stunk in der Mitte vorsichtig entfernen. Jede Fenchel Hälfte nochmals in 4-6 gleich große Stücke schneiden.

2. Im Ofen backen

In eine Auflaufform Butter und Olivenöl geben, den Fenchel mit der flachen Seite hineinlegen. Nochmals etwas oben Olivenöl darüber verteilen und für ca. 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

3. Das Topping vorbereiten

Die eine Orange halbieren und dann in Scheiben schneiden. Aus der anderen Orange den Saft herauspressen. Die grünen Blätter von Fenchel zerhacken später für Deko und Geschmack.

4. Fenchel toppen

Den Fenchel aus dem Backofen herausnehmen und jedes Stück vorsichtig wenden. Orangensaft, die Orangestücke, Kapern, Pinienkerne und die Semmelbrösel darüber verteilen.

5. Backen & Genießen

Nochmals für ca. 10-15 Minuten im Ofen backen und genießen.