

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Orangenkastanien mit gebackenem Fenchel

Für den Fenchel: 6 Fenchelknollen (à 200 g), $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsaat, 1 EL Olivenöl, Salz
Für das Dressing: 1 EL weißer Essig, 3 EL Olivenöl, 120 ml Gemüsebrühe, $\frac{1}{2}$ EL Zucker, 1 EL Saft einer Zitrone oder Limette, Pfeffer, Salz
Für die Orangenkastanien: 20 Esskastanien (vorgekocht), 6 EL Zucker, $\frac{1}{2}$ l Orangensaft, 1 EL Speisestärke

Zubereitung: Für den Fenchel die Knollen waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die äußeren Blätter beiseite legen. Den restlichen Fenchel sehr fein schneiden. Für das Dressing den Essig, den Zucker und den Zitronensaft in eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf kurz erwärmen und ebenfalls hinzugeben. Anschließend alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den fein geschnittenen Fenchel geben. Den Fenchelsalat danach beiseite stellen und gut durchziehen lassen. Die äußeren Fenchelblätter, Olivenöl, etwas Salz sowie die Fenchelsamen in einer Auflaufform vermengen und danach im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Celsius Heißluft etwa zehn Minuten backen. Währenddessen den Zucker auf niedriger Temperaturstufe in einer kleinen Pfanne karamellisieren. Anschließend den Orangensaft zum Ablöschen aufgießen und das Ganze kurz köcheln lassen. Die Speisestärke in einer zu einem Viertel mit kaltem Wasser gefüllten Tasse klumpenfrei auflösen und danach in die Zucker-Orangensaft-Mischung einrühren, bis sie leicht sämig ist. Die Kastanien hinzugeben und alles kurz durchziehen lassen. Die gebackenen Fenchelteile zusammen mit dem Fenchelsalat auf vier Tellern verteilen. Die Orangenkastanien ebenfalls verteilen und mit der Soße beträufeln. Sofort servieren.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com