

Italienische Rezepte

Marinierter Fenchel

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fenchel, Italien, Suppen, Vorspeise, Vorspeisen

600 g	Fenchel	1	Teel. Fenchelsaat
100 g	Schalotten	6	Essl. Weißwein, trockener
4	Knoblauchzehen	100 g	Tomaten, getrocknete in Öl
1	Chilischoten, rote (evtl. - mehr)	2	Essl. weißer Balsam- oder - Honigessig
1	Zitrone		Salz
1/8 Liter	Olivenöl		

1. Fenchelgrün abschneiden und aufbewahren. Die Knollen der Länge nach halbieren, den Strunk herausschneiden, die Hälften waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Schalotten halbieren, Knoblauch in Scheiben schneiden. Chilischoten zerkleinern (siehe Tipp). Zitrone auspressen.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel und Schalotten Portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze bissfest braten und leicht bräunen. In eine flache Schüssel geben.
3. Knoblauch mit Fenchelsaat und Chili im Öl anbraten, bis der Knoblauch weich und ebenfalls leicht gebräunt ist. Zitronensaft und Wein zugießen, Bratfond damit lösen und alles über den Fenchel gießen.
4. Die Tomaten in Stücke schneiden und mit dem Essig unter den Fenchel mischen. Bei Zimmertemperatur abkühlen und zugedeckt etwa 2 Stunden durchziehen lassen.
5. Zum Servieren das Fenchelgrün waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Marinierten Fenchel mit Salz würzen und mit dem Grün bestreuen.

Tipp: Für scharf gewürztes Antipasto die Chilischoten mit Kernen und Trennwänden in Ringe schneiden. Wer es milder mag, entfernt diese scharfen Teile.