Artikel vom 08.11.2023 · Ausgedruckt am 23.11.2026, 04:29 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/orangen-fenchel-aus-dem-ofen

Orangen-Fenchel aus dem Ofen



Foto: Ariane Bille/BVEO

Zutaten (für 2 Personen, als Vorspeise):
1 große Fenchel-Knolle,
1 große Bio-Orange,
3 bis 4 EL Olivenöl,
1 EL Fenchelsamen,
1 EL Rohrzucker,
Meersalz und Pfeffer,
1 Baguette.

Zubereitung:
Fenchel putzen und die grünen Stiele mit dem zarten Fenchelgrün beiseite stellen. Knolle vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in 1 cm breite Spalten schneiden. Orange waschen, trockenreiben und ebenfalls in 1 cm breite Spalten schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen. Form (etwa 20x15 cm) einfetten und Fenchel- und Orangenscheiben nacheinander hinein schichten. Anschließend mit Öl einpinseln und mit Fenchelsamen, Rohrzucker und Salz und Pfeffer bestreuen. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Min. garen. Orangen und Fenchel auf Teller verteilen, mit dem Sud aus der Form begießen und Fenchelgrün bestreuen. Zusammen mit dem Baguette genießen.

BVEO