



Geschmorter Fenchel auf Cicorino rosso

Quelle: C. Dal Principe, al forno, angepasst von
FFF® (Flavio's Fine Food)

LEVEL easy

PERSONEN 4 (als Vorspeise oder mit einem grünen Salat
als Hauptgang)

ZEITBEDARF 20 Min. (plus 40 Min. Backzeit)

VEGGIE

Zutaten:

4 kleine oder **2 grosse** Fenchelknollen

3 bis 4 Cicorini rosso

2 EL Fenchelsamen

Condimento bianco (weisser Balsamico-essig),
natives Olivenöl, schwarzer Mühlen-pfeffer,
grobes Meersalz (oder Fleur de Sel), Knoblauch

AMMATT
LA DE

Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze).
- Fenchelknollen waschen, Kraut abzupfen, Strunk und Stängel etwas zurückschneiden, Fenchelknollen trocknen.
- Fenchelknollen längs halbieren. Schnittfläche grosszügig mit Olivenöl bestreichen.
- Fenchelhälften auf dem Rücken auf Blech oder Auflaufform setzen, mit reichlich Olivenöl beträufeln und salzen.
- Fenchelhälften 30 Min. in der Ofenmitte braten, wenden und weitere 10 Min. fertig garen.
- Inzwischen Cicorino waschen, trocknen, quer in schmale Streifen schneiden, mit Knoblauch in einer Bratpfanne in Olivenöl anschwitzen, salzen, pfeffern, mit etwas weissem Balsamicoessig vermischen.
- Fenchelsamen ohne Fett rösten, bis sie duften.
- Cicorino auf 4 vorgewärmte Teller verteilen, Fenchelhälften mit Schnittfläche nach oben darauf setzen, mit Pfeffer bestreuen, mit Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln sowie mit Fenchelsamen und Fenchelgrün garnieren.

Tipp:

Aromatisiertes Olivenöl zum Beträufeln verwenden (z. B. Basilikumöl, Orangenöl, Petersilienöl).