

GEBACKENER FENCHEL MIT ZIEGENKÄSE



Zugegeben: Dieses Gericht braucht ein wenig länger (aber auch nur im Ofen...), aber es lohnt sich! Die Komposition aus dem süßlichen Fenchel, der köstlichen Marinade und dem würzigen Ziegenkäse ist ein Gedicht!

Zutaten für 2 Portionen/Personen:

- ★ 2 Fenchelknollen
- ★ 100 g Ziegenkäserolle
- ★ 10 Pekannüsse
- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ 1 EL Senf
- ★ 2 TL Ahornsirup
- ★ Gewürze: Salz

PROFITIPP

Du kannst den Fenchel auch mit Feta anstatt mit Ziegenkäse zubereiten.

Zubereitung:

Heiz den Ofen auf 75°C vor.

Putz dann den Fenchel und schneide ihn längs in ca. 1 cm dicke Scheiben.

Leg die Fenchelscheiben in eine Auflaufform.

Bereite dann eine Marinade aus Olivenöl, Senf und EINEM TL Ahornsirup.

Streiche die Fenchelscheiben mit der Marinade ein und würze sie mit Salz.

Leg dann großzügig ein paar Scheiben von der Ziegenkäserolle über den Fenchel.

Nun kommt das Ganze für ca. 1 Stunde in den Ofen, bis der Fenchel goldbraun ist.

Gib kurz vor dem Fertigwerden 1 TL Ahornsirup in eine Pfanne und lass die Pekannüsse darin für ein paar Minuten karamellisieren. Garniere den Fenchel zum Schluss mit den Nüssen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de



facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung



instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung



bestformhannover.de