

Orangen-Fenchel aus dem Ofen

Die Power-Knolle mit würzigem Bouquet und steckt voll gesunder Nährwerte

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: etwa 10 Min. / Garzeit: etwa 25 Min. ||| leicht



Bild: © Ariane Bille für BVE0

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.

Zutaten für 2 Personen (als Vorspeise)

- 1 große Fenchel-Knolle
- 1 große Orange
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Rohrzucker
- Meersalz und Pfeffer
- 1 Baguette



Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © Ariane Bille für BVE0

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
 c/o Pretzlaw Communications
 Kaiserdamm 13
 14057 Berlin