



Gegrillter Fenchel mit Ricotta und feinem Linsen-Kapern-Gemüse

 20-30min  3-4 Personen

An warmen, ausreichend feuchten Standorten fühlt sich der Fenchel wohl. Heute grillen wir die aromatische Knolle, deren Samen auch als Heilpflanze eine wichtige Rolle spielen, und servieren sie zu einem feinen Linsengemüse mit Tomaten und Kapern sowie einem cremigen Ricottadip mit frischen Kräutern und Zitrone.

Was du von uns bekommst

- 3 Fenchelknollen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kapern
- 3 Tomaten
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 40g frisches Basilikum & Minze
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 2 Dosen braune Linsen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Grillpfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 428.0kcal, Fett 17.2g, Eiweiß 21.2g, Kohlenhydrate 45.9g



1. Fenchel schneiden

Den **Fenchel** längs in ca. 2cm dicke, schräge Scheiben schneiden, den Strunk dabei **nicht** entfernen. Den **Knoblauch** mit der flachen Seite eines Messers andrücken und schälen. Eine Grillpfanne stark erhitzen.



2. Fenchel braten

Den **Fenchel** mit 1-2EL Olivenöl einreiben und in der Grillpfanne auf jeder Seite 4-6Min. scharf anbraten, sodass ein schönes Grillmuster entsteht. Dabei den **Knoblauch** dazugeben.



3. Brühe vorbereiten

Den **Brühwürfel** in 500ml heißem Wasser auflösen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Kapern** auf etwas Küchenkrepp abtropfen. Die **Tomaten** in 1,5-2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. Gemüse garen

Die **Brühe**, die **Kapern nach Geschmack**, die **Tomaten** und den **Zitronensaft** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 3-5Min. abgedeckt sanft köcheln lassen.



5. Ricottacreme zubereiten

Die **Basilikum-** und die **Minzeblätter** abzupfen, in feine Streifen schneiden und mit dem **Ricotta** sowie der **Zitronenschale** verrühren. Die **Ricottacreme** mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen.



6. Linsen erwärmen

Den **Fenchel** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die **Linsen** unter die **Tomatensauce** rühren und bei niedriger Hitze ca. 2Min. erwärmen. **Tipp:** Falls die **Sauce** zu flüssig ist, einige Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Fenchel** auf den **Linsen** anrichten und mit der **Ricottacreme** garniert servieren.