

Fenchelsalat aus dem Ofen mit Curry-Knusper und gegrillten Pfirsichen

(für 2 Personen)

Für das Gemüse

- 2 Fenchelknollen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- 2 Pfirsiche oder Nektarinen

Für die Marinade

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup
- 0,5 TL Currypulver
- Salz

Für den Curry-Knusper

- 40g Panko oder Semmelbrösel
- 0,5 TL Currypulver
- Kokos- oder Olivenöl

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fenchelgrün abschneiden und beiseitestellen. Den Fenchel halbieren, dann in Spalten schneiden und in einer großen Auflaufform mit Olivenöl, Ahornsirup und etwas Salz vermengen und gut verrühren. Mit Alufolie bedeckt 20 Minuten backen, anschließend die Folie entfernen und noch einmal 15-20 Minuten backen, bis der Fenchel den gewünschten Garpunkt erreicht hat und etwas bräunt (Achtung: je nach Größe der Fenchelspalten kann sich die Garzeit verkürzen oder verlängern, daher am besten immer mal zwischendurch nachschauen!).

In der Zwischenzeit die Pfirsiche vom Kern befreien und ebenfalls in Spalten schneiden. In einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl grillen, bis sie weich sind und etwas Farbe angenommen haben.

Für den Curry-Knusper in einer anderen Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und Panko, Currypulver und etwas Salz dazu geben. Die Krümel sollten leicht feucht sein, im Zweifel also noch etwas Öl dazu geben. Solange unter Rühren auf mittlerer Stufe rösten, bis sie goldgelb sind. Anschließend auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, etwas Fenchelgrün hacken. Fenchel aus dem Ofen nehmen und mit Frühlingszwiebeln und Fenchelgrün mischen. Die Marinade darüber geben, alles gut vermengen und mit den gegrillten Pfirsichen und dem Curry-Knusper servieren.

Dazu passt frisches Baguette, weißes Fleisch oder Fisch.

Tipp: Falls das Fenchelgemüse als Hauptgericht dienen soll, kann man den Fenchelsalat prima mit z. B. Bulgur oder Couscous ergänzen. Hierzu dann am besten die doppelte bis dreifache Menge Marinade anrühren.

Guten Appetit! :-)