



Geschmorter Fenchel mit Polenta

Von Dorothea Neumayr aus dem Kochbuch „PEACE FOOD – vegan einfach schnell“

Das feine Anisaroma des geschmorten Fenchels wird durch die milde Polenta perfekt ergänzt.

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Fenchelknollen (350-400 g)
- Schalotte
- ½ Knoblauchzehe
- Je 1 Zweig frischer Thymian und Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 Scheiben von 1 unbehandelten Zitrone
- 300 g passierte Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- 80 g Polenta

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Fenchelknollen waschen, halbieren und die Strünke entfernen. Das zarte Grün fein hacken und beiseitestellen. Fenchel in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen.
2. In einer feuerfesten Form 1 EL Olivenöl erhitzen, Fenchelstreifen und -samen darin anbraten. Schalotten- und Knoblauchwürfel und die Zitronenscheiben zufügen und kurz mitbraten. Passierte Tomaten angießen. Thymian, die Hälfte des Rosmarinzweigs und das Lorbeerblatt zufügen. Salzen und pfeffern. Den Fenchel 15-20 Minuten im Backofen garen.
3. In der Zwischenzeit für die Polenta 400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Polenta einrühren, die Hitze reduzieren und die Polenta unter Rühren etwa 7 Minuten ausquellen lassen. 1 EL Olivenöl unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Nadeln des restlichen Rosmarinzweigs abzupfen, fein hacken und in 1 EL Olivenöl kurz anrösten. Zusammen mit dem Öl unter die Polenta rühren.
4. Zum Servieren Zitronenscheiben und Kräuter aus dem Fenchelragout entfernen und den Fenchel mit dem gehackten Fenchelgrün bestreut neben der Polenta anrichten.