

Rezept der Woche



Überbackener Fenchel mit Aprikosenreis

(glutenfrei, vegan)

Zutaten: 3 bis 4 Portionen

Für den Fenchel:

- 2 Fenchel Knollen
- ca. 4 cm frischer Ingwer
- 1/4 Chillischote
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Ghee oder Olivenöl
- 1/2 Zwiebel
- 6 bis 8 getrocknete Aprikosen
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer schwarz
- 50 ml Apfelsaft

Für den Aprikosenreis

- 150 g Basmatireis
- 1 TL Schwarzkümmel
- 5 – 8 getrocknete Aprikosen
- Saft von 1/4 Zitrone
- 1 TL Majoran
- 2 EL Ghee oder Olivenöl
- 1 TL Salz
- etwas Zitronensaft
- Pfeffer schwarz nach Geschmack

1 Tasse Basmatireis zusammen mit 2 Tassen Wasser und etwas Salz in einem Topf aufkochen. 3 Minuten köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und den Reis noch 20 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Fenchel vierteln, den Strunk herausschneiden und 3 Minuten in Salzwasser blanchieren.

Die Aprikosen, Zwiebeln und den Ingwer würfeln. Chilli in kleine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl das Currypulver und den Kreuzkümmel für 2 Minuten anrösten. Dann Zwiebeln, Aprikosen, Ingwer und Chilli dazu geben und für weitere ca. 2 Minuten braten. Mit Apfelsaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fenchel in eine Auflaufform geben, mit dem leckeren Gewürzsud übergießen und für ca. 25 Minuten bei 160°C Umluft backen.

Die Aprikosen für den Reis kleinschneiden und diese zusammen mit dem Schwarzkümmel in etwas Olivenöl anbraten. Den Reis dazugeben, kurz anbraten und mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft über den Reis geben und zusammen mit dem überbackenen Fenchel servieren.