

# Karamellisierter Fenchel mit Ziegenquark

Zuerst die Fenchelknollen vorbereiten. Dazu die Stängel mit dem Grün abschneiden und für die Garnitur beiseitestellen. Dann vom Wurzelansatz eine Scheibe abschneiden und trockene oder bräunlich verfärbte äußere Schichten entfernen, dabei darauf achten, dass die Basis intakt bleibt. Die vorbereiteten Knollen der Länge nach in 1-1,5 cm dicke Scheiben hobeln.

Die Butter mit der Hälfte des Öls in einer großen Bratpfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald die Butter zu schäumen beginnt, einige Fenchelscheiben nebeneinander in die Pfanne legen. Nicht zu viele Scheiben gleichzeitig hineingeben und die Scheiben nicht umdrehen oder in der Pfanne bewegen, bevor sie eine leicht goldbraune Färbung angenommen haben, was etwa 2 Minuten dauert. Mithilfe einer Küchenzange wenden und weitere 1-2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Die restlichen Fenchenschneiben in der übrigen Butter-Öl-Mischung auf dieselbe Weise braten.

Sobald der gesamte Fenchel angebraten ist, den Zucker, die Fenchelsamen sowie reichlich Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. 30 Sekunden erhitzen, dann alle Fenchelscheiben zurück in die Pfanne legen und 1-2 Minuten sanft karamellisieren (im Inneren sollten sie noch fest bleiben, daher nur so lange in der Pfanne wenden, bis sie ringsum mit dem schmelzenden Zucker und den Fenchelsamen überzogen sind). Den Fenchel aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Zum Servieren den Fenchel mit dem Knoblauch und dem Dill in eine Schüssel geben und vermischen. Auf einer Platte anrichten und löffelweise den Ziegenquark daraufsetzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit der Zitronenschale bestreuen. Mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

## Für 4 Personen

4 kleine Knollen Fenchel  
40 g Butter  
3 EL Olivenöl, plus mehr zum Beträufeln  
2 EL Zucker  
1 TL Fenchelsamen  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
50g Dill (Dillspitzen und Stängel, grob gehackt)  
140 g Ziegenquark (oder Ziegenkäse)  
Abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone  
Salz und Pfeffer

