

LIEBLINGSREZEPT

Grillfenchel mit Melonen-Paprika-Topping



Zutaten

- Ca. 750 g Fenchel
- 2 EL b*Olivenöl
- Salz
- 2 TL abger. Zitronenschale

- 1 Zuckermelone,
(ca. 250 g reines Fruchtfleisch)
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Lauchzwiebeln
- ½ Bd. glatte Petersilie
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL b*Akazienhonig
- Schwarzer Pfeffer, fr. gemahlen

Zubereitung

Fenchel waschen, putzen und mit Strunk in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben beidseitig mit Olivenöl bestreichen und salzen. Das Gemüse in einer Grillpfanne von jeder Seite etwa 7-8 Minuten braten. (Alternativ direkt auf dem Grill: Ca. 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze).

In der Zwischenzeit das Topping zubereiten: Melone halbieren, entkernen, schälen und klein würfeln. Paprika vierteln, putzen, waschen und fein würfeln. Lauchzwiebeln -je nach Stärke- längs halbieren oder vierteln und fein schneiden. Petersilie fein hacken.

Zitronensaft und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und das restliche Olivenöl unterheben. Alle kleingeschnittenen Zutaten hinzufügen, gut mischen und eventuell nochmals abschmecken.

Den gegarten Fenchel mit Zitronenschale bestreuen und zusammen mit dem Melonen-Paprika-Topping anrichten.



Weitere Rezepte in unserem
Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte