

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11.06.2025** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Judith Wenzina

**Geschmorter Fenchel mit geschmolzenen Tomaten,
 Petersilien-Kartoffelpüree und Honig-Nüssen**

Zutaten für zwei Personen

Für den geschmorten Fenchel:

1 Fenchelknolle
 2 Orangen, Saft
 500 ml Gemüsefond
 2 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Fenchelknolle in 6 Teile schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft und Gemüsefond aufgießen und weiter kochen lassen.

Für die geschmolzenen Tomaten:

4 Cocktailtomaten an der Rispe
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten unten kreuzweise einschneiden, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Backofen für 15 Minuten schmelzen.

Für die Honig-Nüsse:

100 g Walnüsse
 8 EL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Honig im Bratenrückstand des gebratenen Fenchels einrühren. Die grob gehackten Walnüsse hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Petersilien-Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Bund Petersilie
 1 Handvoll frischen Spinat
 150 g Butter
 250 ml neutrales Öl
 1 TL Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse pressen. Butter zufügen, mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Petersilie und Spinat waschen. In ein hohes Gefäß geben, Öl hinzufügen und pürieren. Das grüne Öl in das Kartoffelpüree einrühren. Danach das Püree durch ein Sieb streichen.

Für die Garnitur:

2 Zweige krause Petersilie

Petersilien-Kartoffelpüree anrichten, den gebratenen Fenchel darauf setzen, Honig-Nüsse darauf verteilen und mit Kerbelpetersilie und den geschmolzenen Tomaten garnieren.