

Fenchel – karamellisiert mit Camargue Reis

Zutaten für 2 Portionen

Für den Fenchel

- 260 g Fenchel – waschen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden
- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)

Für den Reis

- 120 g Camargue Reis
- ½ Granatapfel – die Kerne herausklopfen
- 3 EL geröstete Mandelsplitter
- 1 EL Berberitzen (alternativ Cranberrys)
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Den Reis nach Packungsangabe zubereiten.

In der Zwischenzeit das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin von jeder Seite 3 - 4 Min. anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, Xylitol dazugeben und karamellisieren lassen.

Mit Orangensaft ablöschen und abgedeckt 8 - 10 Min. schmoren. Dann den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit weitere 2 Min. sirupartig einköcheln lassen.

Sobald der Reis gar ist, das Olivenöl und das Mandelmus einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschliessend die Mandelsplitter und die Berberitzen unterheben.

Den Reis und den Fenchel auf zwei Tellern anrichten und mit den Granatapfelkernen bestreut geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 574 kcal, Kohlenhydrate: 6 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 33 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/fenchel-karamellisiert-mit-reis.html>