



Geschmorter Fenchel mit Burrata und Trauben-Walnuss-Vinaigrette



Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|-------|
| Fenchel | 4 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Weintrauben, dunkel | 100 g |
| Walnusskerne | 30 g |
| Balsamicoessig, dunkel | 1 EL |
| Honig | 1 TL |
| Büffelburrata | 400 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fenchel waschen, dillartiges Fenchelgrün abzupfen und beiseitelegen. Knollen je nach Größe sechsteln oder achtern und Stiele und Strunk entfernen.
2. Fenchel in einer Auflaufform mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker mischen und im Ofen ca. 50–60 Min. weich und goldbraun schmoren.
3. Inzwischen Trauben waschen und in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. In einer Schüssel Trauben, Fenchelgrün, Balsamico, 2 EL Olivenöl und Nüsse mischen und mit Honig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Fenchel aus dem Ofen nehmen und auf einer Servierplatte oder einem großen Teller verteilen. Burrata trocken tupfen und zentral auf dem Fenchel platzieren. Dressing darüber verteilen und geschmorten Fenchel mit Burrata und Trauben-Walnuss-Vinaigrette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 504 kcal |
| Kohlenhydrate | 31 g |
| Eiweiß | 21 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 35 g |